جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البد نية والرياضية

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين
مصادر ها وأعراضها

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي الرياضي

إعداد الطالب:
إشراف الأستاذ الدكتور:
بن عبد الله عبد القادر
بوداود عبد اليمين

السنة الجامعية:2004- 2005

بسم الله الرحمن الرحيم

يا نشء أنت رجــــاؤنا   وبك الصبــــــاح
قد اقترب
خذ للحياة سلاحـــــها   وخض الخطوب
ولا تهب
عبـد   الحميـد   بـن   بـا ديـس

الإهداء... ✍

السطور مدينة بعرفانك ....
والكلمات تهتف بامتنانك....
والقلب يمتلىء بحبك وحنانك...
أهدي إليك هذه الثمرة ....التي رعيتها، وسقيتها بدعواك...فكبرت مع الزمن.
ورأت النور بعد صبر طويل،وشوق كبير...
علها توفي بعضا من فضلك...أوترد بعضا من حقك...
إلى روح أبي الطاهرة...
إلى من ذللت لي العقبات
...وسهلت لي الطريق بنظرات رضائها
... والتي أغرق فيها كل ألم...
أمي الغالية.....إلى أمي الثانية خالتي.....
إلى كل أفراد أسرتي....
فلهم كل الحب والتقدير لما قدموه لي من دعم وتشجيع لإنجاح هذا العمل...
إلى أعز أصدقائي... نورا لدين سليماني...رياض حطاب ...إبراهيم صالحي ...
إلى أحباب الطفولة...حي الشرفاء...
إلى أحاسيسنا المرهفة.....التي تتحمل عنا الضغوط....
وتئن من وقعها...وتهتف بنا أن نعدّل من تفكيرنا وإدراكنا وأن لا نستكين لها....
ونحاول استثمارها وتحويلها إلى نجاحات.....
إلى صناع الحياة....

كلمة شكر

حمدا لله تعالى وشكرا على فضله أن منّ علي ووفقني للإنهاء هذا البحث.
لا تسع الكلمات والمعاني للتعبير عن شكري وتقديري للجهد الكبير الذي بذله معي الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين على توجيهاته العلمية الرائدة والبناءة طوال فترة إشرافه على البحث.
كما أتقدم بالشكر للأساتذة الذين احتضنوا عملي وأخص بالذكر الأستاذ رضا مسعودي لما قدمه من جهد كبير وعمل جبار في مساعدتي لإنجاز هذا البحث.كما لايفوتني أن أنوه بفضل الأساتذة الذين لهم كل الشكر والتقدير:
العيفة جمال، قندوزان النذير،خالد حباسي، الدكتور مصطفى غزيل ،حبارة محمد،عثماني عبد القادر
كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور بغدادي عبد الحكيم الذي ساعدني في ترجمة الدراسات..
كما لاتفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين،وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، ومسئولي مؤسسة دار الكتاب الحديث، والقائمين على الرعاية للنشء الرياضي في الاتحاديات الجزائرية، والأندية الرياضية بالجزائر العاصمة ،و مسئولي الثانوية الرياضية الوطنية لدرارية، لما قدموه لي من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل.
وإلى كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع....

قائمـــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

الفصل الأول: مدخل عام 18

1.1. مقدمة: 18
2.1. الإشكالية: 20
1-3. أهمية البحث: 21
1-4. أهداف البحث: 22
1-5. الفرضيـات: 22
6.1. المصطلحات المستخدمة في البحث: 24
1.6.1. الضغوط النفسية: 24
2.6.1. النشء الرياضي: 24
3.6.1. الأعراض النفسية: 24
4.6.1. الأعراض الفيزيولوجية: 25
5.6.1. الأعراض السلوكية: 25

الدراسات السابقة 27

1.2. دراسات في البيئة الأجنبية: 27
1.1.2. دراسة هارليك M- Harlick ومك كنزي MC. Kenzie 2000 حول الاحتراق النفسي عند لاعبي التنس الناشئين. 27
*2.1.2. دراسة فونتاني Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M –لوبو Lupo.C- مارتيلي Martelli.D - مافي Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998: * تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتزول cortisol عند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي. 27*
3.1.2 . دراسة توماس وايدك Homas & Raedeke 1997 حول الاحتراق النفسي لدى الرياضيين من منظور الالتزام: 28
4.1.2. دراسة سيجار وآخرين Seggar 1997 حول قياس ضغط الآداء الرياضي: 29

قائمـــــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

5.1.2 . دراسة كلاس بنجامين وديفد David & Bengamin 1997 حول مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة : 30

6.1.2 . دراسة غوولد Gould؛ توفي Tuffey ؛ أودري Udry, ; لويهر .Loehr 1996 حول الاحتراق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس الناشئين: 30

7.1.2. دراسة وينبورج و غولد Weinberg & Gould 1995 حول مصادر الضغوط النفسية لرياضي المستوى العالي: 31

8.1.2 . دراسة جيل Gill ؛ وهندرسون Henderson ؛ بار جمان Pargman 1995 حول مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية: 31

9.1.2 . دراسة زاريتسكي Zaritsky ؛ سوكول Sokol؛ فيفان Vivan 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا: 32

10.1.2 . دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينث Kenneth 1991 حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد: 32

11.1.2. دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita 1991 حول العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي: 33

12.1.2 . دراسة سيلفا Silva 1990 لمعرفة أعراض الضغط النفسي للاعبين في المنافسة الرياضية: 33

13.1.2. دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel ولايث Laith وبروك Burthe 1990 حول إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي وعلاقته بالانسحاب من الرياضة: 34

14.1.2 . دراسة كروكر Crocker 1989 لتقييم الضغط والتدرب على إدارته في ظروف المنافسة للكرة الطائرة: 34

15.1.2. دراسة إسكان لون Scanlon ؛ لويس وايت .Lewth waite 1988 حول الضغوط النفسية وعلاقتها بتأثير الآباء والمدربين وتحقيق المتعة لدى المصارعين الناشئين: 35

16.1.2. دراسة جولد Gould ؛ بتلشكوف Petlichkoff 1988 حول مصادر الضغوط النفسية للمصارعين الناشئين: 35

17.1.2. دراسة تيرني Tierney 1988 حول الضغوط النفسية في الرياضة التنافسية عند السباحين الناشئين ؛ مصادرها ؛تأثيرها؛ وكيفية التعامل معها: 35

18.1.2. دراسة مورجان Morgan وآخرين 1988حول أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين: 36

قائمـــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــــــــــــــــــــــــــــــــــوع الصفحة

19.1.2. دراسة لارسون Larsson ؛ كوك Cook ؛ ستارن Starrin 1988 عن أهمية وفعالية الوقت في التخفيض من ضغوط البرامج التدريبية عند الرياضيين الناشئين رياضة الغولف Golf : 36

20.1.2 . دراسة فولب وكيل Volp.A et Kiel.U 1987 لمعرفة مصادر الضغوط الشخصية التي يتعرض لها السباحون وعلاقتها بالأداء: 36

21.1.2 . دراسة مورجان Morgan وآخرين 1987 حول ظاهرة التدريب الزائد وعلاقتها بالضغوط النفسية وحدوث الاحتراق عند السباحين: 37

22.1.2. دراسة ميني Meaney 1986 لمصادر ؛ مؤثرات وإدارة ضغوط المنافسة لدى الرياضيين الناشئين: 37

23.1.2. دراسة مك فرسون ؛ Mc. Pherson وأخرين 1980 لمصادر الضغوط النفسية لدى السباحين الناشئين بكندا: 38

24.1.2 . دراسة ساب وهيبنستركر Sapp et Haubenstricker 1978 حول الدافعية عند النشء وأسباب عدم استمرارهم في ممارسة الرياضة: 38

25.1.2. دراسة كلافورا Klavora 1975 حول تطبيق نظرية سبيلبيلجر 1972 Spielberger. للضغوط (قلق الحالة؛ قلق السمة) كنموذج لقلق ما قبل المنافسة: 38

26.1.2. دراسة أورليك Orlic 1974 حول أسباب انسحاب النشء الرياضي في التمع الكندي: 39

2-2 . الدراسات في البيئة العربية: 39

1.2.2 . أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999: 39

2.2.2 . محمد عبدالعاطي 1998: 40

3.2.2. دراسة حسن أبو عبدة 1993: 40

3.2. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية: 40

الفصل الثالث:مفهوم الضغوط النفسية 49

1.3. تمهيد: 49

2.3. تعريف الضغط: 50

3.3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط: 51

4.3. نظريات الضغوط النفسية: 52

قائمـــــــــــــــة المحتويــــــــــــــات

الموضــــــــــــــــــــــــــــــــــــــوع الصفحة

1.4.3. نظرية هانز سيلي (Hans Selye):.. 53
1.1.4.3. مرحلة الإنذار:Alarme réaction 53
2.1.4.3. مرحلة المقاومة: Résistance... 54
3.1.4.3. الإنهاك: Exhaustion... 54
2.4.3. نظرية سبيلبرجر: 54
3.4.3. نظرية موراي:... 55
4.4.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus 1970):... 55
5.3. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:.. 56
1.5.3. مراحل الضغوط النفسية عند النشء الرياضي:... 56
1.1.5.3. الموقف الضاغط:.. 56
2.1.5.3. التقدير المعرفي للموقف الضاغط: 56
1.2.1.5.3. التقدير الأولي: 56
2.2.1.5.3. التقدير الثانوي: 58
3.1.5.3. الاستجابة للموقف الضاغط:.. 58
4.1.5.3. نتائج الموقف الضاغط: 58
6.3. خلاصة:.. 62

الفصل الرابع: مصادر الضغوط النفسية 65

1.4. تمهيد: 65
2.4. ضغوط البيئة الرياضية: 65
1.2.4. ضغوط عملية التدريب الرياضي (أحمال وواجبات التدريب): 65
1.1.2.4. بداية التدريب والمنافسة في سن مبكر: 65
2.1.2.4.الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب: 66

قائمـــــــــــــة المحتويـــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

2.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل -أثناء -بعد)المنافسة:......................67
3.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري:..68
4.2.4. ضغوط الجمهور ووسائل الإعلام:...69
3.4. الضغوط البيئية الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية):.................................69
1.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:......................................70
2.3.4. ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:..70
3.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ:...70
1.3.3.4. ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الناشئ الرياضي: 71
2.3.3.4. العوامل البيئية:...71
4.4. خلاصة: 71
الفصل الخامس: نتائج وآثار الضغوط النفسية 74
1.5. تمهيد: 74
2.5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين: 74
1.2.5. الآثار النفسية للضغوط لدى الرياضيين: 74
2.2.5. الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):..75
3.2.5. الآثار السلوكية للضغط النفسي: 76
4.2.5. الآثار المعرفية للضغط النفسي: 76
5.2.5. بالنسبة لمستوى الأداء المهاري: ويكون كما يلي: 77
6.2.5. بالنسبة لمستوى الحالة البدنية: ويظهر ذلك من خلال: 77
7.2.5. بالنسبة لمستوى اللاعب الناشئ أثناء المنافسة الرياضية: ومن آثار ذلك:....................77
3.5. النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي: 78
1.3.5. الانسحاب الكلي: 78
2.3.5. الانسحاب الجزئي:..78

قائمـــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

3.3.5. النجاح في مواجهة الضغوط:.. 78

4.5. أسباب انسحاب النشء من الرياضة:.. 79

5.5. خلاصة: 80

الفصل السادس: إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسيةلدى الرياضيين الناشئين.........83

1.6. تمهيد: 83

2.6. على مستوى المدرب / الإداري: 83

1.2.6. ملاحظة سلوك الناشئ الرياضي:.. 83

2.2.6. تنظيم فترات الراحة:.. 84

3.2.6. أهداف الأداء: 84

4.2.6. الأهداف المرحلية:.. 85

5.2.6. الأهداف الواقعية:.. 86

6.2.6. تقييم قدرات الناشئ: 87

7.2.6. تحديد مدى التزام الناشئ في التدريب:.. 87

8.2.6. تدعيم الثقة:.. 87

1.8.2.6. الإمكانيات المادية والبشرية.. 88

2.8.2.6. الرعاية النفسية بعد المنافسة:.. 88

3.8.2.6. الاتصال الفاعل: 89

4.8.2.6. المهـــــارات النفسيـــــة:.. 89

3.6. على مستوى الرياضي الناشئ:.. 90

1.3.6. اعتياد الناشئ الأداء بثقة:.. 90

2.3.6. اعتياد الناشئ التفكير الإيجابي في قدراته: 90

3.3.6. احتفاظ الرياضي بالحالة البدنية الجيدة:.. 91

4.6. الأسرة والرعاية النفسية للناشئ: 91

1.4.6. تبادل الثقة مع المدرب: 92

قائمـــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

2.4.6. مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل:.. 92

3.4.6. القدوة في السلوك الرياضي:.. 92

4.4.6. احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم:... 92

5.6. التوجيه والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي:.. 93

1.5.6. أساليب التعامل مع الضغوط:... 93

2.5.6. تقديم برامج وقائية من الضغط النفسي:... 93

5.6. خلاصة: 93

الفصل السابع: الإجراءات المنهجية للدراسة... 96

3.7. أداة الدراسة: 96

1.4.7. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:.............................. 97

7.7. الاجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:.. 112

8.7. عينة الدراسة:.. 113

9.7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية: 114

الفصل الثامن:عرض وتحليل النتائج.. 116

1.8. تمهيد: 117

2.8. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي: 117

3.8. مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:.. 118

1.3.8. مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:.. 118

2.3.8. مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط النفسي:... 119

4.8. أثر متغير النشاط الرياضي(جماعي – فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي:.. 119

5.8. أثر متغير سنوات الممارسة الرياضية على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:
.... 121

6.8. أثر متغير السن (14- 16) و (16- 18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.
.... 123

قائمـــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

7.8. أثر متغير الجنس (ذكور – إناث) على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين: 125

8.8. أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي: 127

***1.8.8.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية:** *128*

8.8 .2.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:..................... *129*

***3.8.8.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:** *131*

***4.8.8.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:** *133*

***5.8.8.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب:** *133*

9.8. أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 134

***1.9.8.* أعراض ومؤشرات الضغط النفسية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:** *135*

***2.9.8.* أعراض ومؤشرات الضغط السلوكية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:** *136*

***3.9.8.* أعراض ومؤشرات الضغط الفيزيولوجية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:** *137*

الفصل التاسع:مناقشة النتائج 139

1.9.تمهيد: 140

2.9. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي: 140

3.9. أثر اختلاف النشاط الرياضي(جماعي - فردي) لدى النشء على مستويات الضغط النفسي : 141

4.9. أثر تباين سنوات الممارسة الرياضية لدى النشء على مستويات الضغط النفسي : 141

5.9. أثر متغير السن (14 - 16 و 16 - 18 سنة) في اختلاف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين: 143

6.9. أثر متغير الجنس (ناشئين - ناشئات) على مستويات الضغط النفسي: 145

7.9. أهم عوامل الضغط النفسي وأكثرها تأثيرا على النشء الرياضي. 146

***1.7.9.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية :** *147*

***2.7.9.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:** *149*

***3.7.9.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:** *150*

***4.7.9.* أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:** *152*

قائمـــــــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

5.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي: 153

8.9. أهم أعراض الضغط ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 154

1.8.9. أهم الأعراض النفسية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 155

2.8.9. أهم الأعراض السلوكية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:.............. 156

3.8.9. أهم الأعراض الفيزيولوجية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 157

خاتمة البحث..	**158**
الاقتراحات والتوصيات	**155**
المراجع	**158**
قائمة المراجع العربية	**159**
قائمة المراجع الأجنبية...	**163**
الملاحق..	**168**
استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين...	**169**
استمارة أعراض الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ	**174**
استبيان	**175**

قائمة الجداول

جدول (1): توزيع البنود على محاور مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي:..................................

جدول (2): توزيع البنود على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية...

جدول(3) معامل ارتباط درجة كل **عبارة** من عبارات محور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ...

جدول :(4) معامل الارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض الفيزيولوجية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس ..

جدول:(5) معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل...

جدول (6): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة...

جدول(7): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ....

جدول(8): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور التنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد المنافسة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل...

جدول(9): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ....

جدول (10) : معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الجهاز الفني والإداري والجمهور بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ....

جدول (11) : معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ....

جدول(12) الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة مصادر الضغوط النفسية...................

جدول (13): خصائص عينة البحث ....

جدول (**14**): مجال الفئات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي...

جدول(**15**): مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين (الضغط المنخفض والضغط المرتفع) ....

جدول(**16**): مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط (الضغط المنخفض والضغط المرتفع) ....

جدول(17) اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين...

جدول(18): اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين...

جدول(19) :اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين وفقا لسنوات الممارسة الرياضية. ....
جدول(20): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين وفقا لسنوات الممارسة الرياضية. ....
جدول(21): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغيرالسن بين(14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين. ....
جدول(22): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغيرالسن بين (14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين. ....
جدول(23): اختبار(ت) لدلالة الفروق في متغيرالجنس (ذكور– إناث) في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين. .
جدول(24): اختبار(ت) لدلالة الفروق لمتغير الجنس (ناشئين – ناشئات) الفروق في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين باختلاف في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين..
جدول(25): متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين. ....
جدول (26) متوسطات الرتب لبنود محور المنافسة الرياضية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس. ....
جدول (27) متوسطات الرتب لبنود محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى على الدرجة الكلية للمحور والمقياس...
جدول(28) متوسطات الرتب لبنود محور الجهاز الفني والإداري على الدرجة الكلية للمحور والمقياس. ....
جدول(29) متوسطات الرتب لبنود محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة على الدرجة الكلية للمحور والمقياس. ....
جدول(30) متوسطات الرتب لبنود محور واجبات وأحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والمقياس................
جدول (31): متوسط الرتب لمحاور قائمة أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين................................
جدول(32) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض النفسية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.......................
جدول(33) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض السلوكية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.....................
جدول(34) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض الفيزيولوجية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس..................

الفصل الأول
مدخل عام

الفصل الأول

مدخل عام

1.1. مقدمة:

يواجه الرياضي الناشئ العديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها، كالإنجاز العالي، واكتساب المهارات الحركيـة، والقـدرات الخططيـة، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، والاسـتجابة للمـسؤوليات الملقاة علي عاتقه، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة والدراسـة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية.

وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي الرياضيين الناشئين، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها، فتؤدي بم إلى انحدار مستوياتم الرياضية والإصابة بمـا يعرف بالاحتراق النفسي Burnout ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية، إذ تشير دراسة أورليك 1974 Orlick **أن** أسباب انسحاب النشء الرياضي في التمع الكندي والذين تتراوح أعمـارهم بين 17 – 18 سنة يتعلق بمصادر الضغوط التالية: الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعليـة في اللعب، التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز)، عدم الاتصال الجيد مـع المـدرب (أورليك 1974.ص: 21-27).

وتوصلت بعض الدراسات أن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء خلال الموسم التـدريبي تتراوح مابين 25% و 40%، وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في المرحلة العمرية ما بين 13-14 سنة، وتمثل ظاهرة الانسحاب المبكر من الرياضة قبل الوصول إلى قمة مستوى الأداء وجهًا سلبيا للرياضة التنافسية للنشء الرياضي. (أسامة الأصفر.99.ص.3.18).

وتشير دراسة موراي 1998 إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفـسية للرياضـيين تقـود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي، ويطلق عليه الاحتراق النفسي لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط، ويرى موراي أن هناك مصادر ثلاث للضغوط النفـسية المرتبطة بظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي وهي: ضغوط مرتبطة بتحقيـق المكـسب، وضـغوط التدريب الزائد والافتقاد إلى المتعة، وضغوط الافتقاد إلى المساندة الاجتماعيـة. (مـوراي John F.Murray, 1998 ص.3-9).

وتشير الدلائل في السنوات الأخيرة حسب أسامة راتب 1997 إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب في تدريب الناشئين أو في تدريب المستوى العالي.. . وفي حالة زيادة الحمل الذي يؤديه الرياضي أثناء التدريب والحياة اليومية (الدراسة – متطلبات الحياة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء حمل التدريب ليصبح الرياضي تحت ضغوط عالية، وقد تؤدي به إلى الاحتراق النفسي ثم الانسحاب من الرياضة. (أسامة راتب 1997 أ ص.12)

و عليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية؛ تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة من الرياضيين الناشئين، لمعرفة مستوياته، ومصادره ومسبباته، والأعراض والمؤشرات المرتبطة بالضغوط السائدة لديهم.

ولقد تضمن البحث تسعة فصول وذلك على النحو التالي:

تم تخصيص الفصل الأول كمدخل عام لتقديم الموضوع و الخطوط العريضة له؛ من خلال المقدمة، وطرح الإشكالية، وبيان أهداف وأهمية البحث، وصياغة فرضياته، ثم المصطلحات المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد تم تخصيصه للدراسات السابقة وذلك في البيئة الأجنبية والبيئة العربية، ثم التعقيب عليها، وذكر سبل الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية.

وتطرق الفصل الثالث لشرح مفهوم الضغوط النفسية؛ من خلال تعريفه لغويا، وذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين، انطلاقا من الميدان الطبي ووصولا إلى الميدان الرياضي، ومن ثم استعراض مختلف النظريات المفسرة للضغوط النفسية، ثم تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي وبالضبط عند الرياضيين الناشئين، والتطرق إلى مراحل الضغوط النفسية عندهم، وأخيرا العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضيين الناشئين.

وتطرق الفصل الرابع إلى العديد من العوامل والأسباب ذات الصلة بإحداث الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين، وذلك وفقا لتقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالبيئة الرياضية، والعوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية – خارج البيئة الرياضية -.

وكل العوامل السابقة تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج السلبية التي كانت موضوع الفصل الخامس، وتم عرضها في خمس عناصر أولها الآثار النفسية للضغوط

وثانيها الآثار الفزيولوجية تليها الآثار السلوكية ثم المعرفية وأخيرا الاحتراق النفسي كآخر مرحلة للضغوط النفسية المؤدية إلى الانسحاب من الرياضة، سواء كان الانسحاب كليا أو جزئيا.

ويقدم الفصل السادس مختلف الأساليب والاستراتيجيات لمواجهة الـضغط النفـسي لـدى الرياضيين الناشئين، وذلك على مستوى المدرب والإداري، ثم على مستوى الرياضـي الناشـىء نفسه، وكذلك الأسرة ودورها في الرعاية النفسية للناشىء، وأخيرا أهمية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي ومساعدته على التحكم في مسببات الضغط وتجنيبه التعرض لها أو التقليل من حدتا.

ويتعلق الفصل السابع بالإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وقد تطرقنا فيه إلى الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للدراسة، ومراحل بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات.

وفي الفصل الثامن تم استعراض مختلف النتائج التي أفرزتا المعالجات الإحصائية للبيانـات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

أما الفصل التاسع فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل الثامن، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها.

2.1. الإشكاليـة:

يلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة اشتراك الرياضيين الناشئين في برامج التدريب، وقد يرتبط ذلك بالارتفاع في حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها، وكذا المنافسة والمشاركة الرياضـية المكثفة للنشء والاهتمام الزائد بالمكافئة وتحقيق الفوز, وزيادة متطلبـات الوقـت المخـصص للتدريب والمنافسة، حيث يشعر الرياضي أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحـدد في ضـوء مدي نجاحه في المنافسة.

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما, وأن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين، وأن الاعتمـاد علـى النتائج وحدها لتقيم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ , وربمـا يـؤدي إلى ضعف الثقة , وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح(أسـامة راتب2001 ص253.254).

وقد يكون صراع الناشئ الرياضي في محاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب، والمنافسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة والحياة الأخرى...، سببا في إحداث التعب والإعياء النفسي لديهم. ويمكن أن يكون إصرار الناشئ على التوفيق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح... وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج في مساعدة الناشئ على إدارة الضغوط والتكيف الإيجابي معها(أسامة راتب 2001 ص 400).

أما في حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي به إلى أن يترك الرياضية كليا، ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر النفسي، بعد أن كلف الدولة أو الأندية الكثير من الخسائر المادية و الطاقات البشرية (نفقات، أجهزة، وأدوات، جهود الجهاز الفني والإداري..)، إضافة إلى ذلك الافتقاد لرياضي واعد في المستقبل (رياضي المستوى العالي).

ويتخذ الانسحاب كمؤشر من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب - الأسرة - المكافآت...الخ)، ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.... (أسامة راتب 2001 ص 400).

وفي كلتا الحالتين يجب على الباحثين والمسئولين على الرعاية النفسية للرياضيين معرفة مستويات الضغط النفسي لديهم، والبحث في مصادره ومسبباته، وكذلك معرفة الأعراض والمؤشرات الدالة على وجوده، من أجل وضع آليات وإستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية وجعلها في مستويات صحية.

وفي نفس السياق ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي؟.
- هل تتباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين،(النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس)؟.
- ما هي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي؟.
- ما هي أعراض الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين؟.

1-3. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بشكل عام، وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة

أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة، نظرا لتزايد إعداد اللاعبين الناشئين، الذين قد يؤدي تعرضهم إلى الضغوط دون القدرة على التكيف معها، إلى هبوط مستوياتهم وكفاءاتهم وفاعليتهم وبالتالي يظهر ما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب الكلي أو الجزئي من الرياضة.

تمهيدا لتحديد إستراتيجية ملائمة لمواجهة وإدارة الضغوط النفسية، لجعلها في مستويات صحية لدى الرياضيين الناشئين، ولعلمنا بأن مصادر الضغط النفسي عديدة ومتنوعة ويصعب التحكم فيها كلها، تقدم الدراسة الحالية قائمة بعوامل ومسببات الضغط الأكثر أهمية عند النشء في بعض نوادي الجزائر العاصمة.

كما تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضيين الناشئين الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، للاستفادة منها في تشخيص مستوى الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

وتقدم الدراسة أيضاً قائمة أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين، تتضمن الأعراض النفسية والفيزيولوجية والسلوكية والتي ترتبط بالضغط النفسي للاستفادة منها في إقامة المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في التعرف على مدى معاناة النشء من الضغط النفسي.

1-4. أهداف البحث:

1. تحديد مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.
2. معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين (النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس).
3. الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي.
4. التعرف على أكثر أعراض الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضيين الناشئين.
5. تصميم قائمة أعراض الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

1- 5. الفرضيات:

1. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

2. هناك فروق في مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي بـاختلاف النشاط الرياضي (جماعي – فردي).
3. هناك فروق في الضغط النفسي تعزى لسنوات الممارسة الرياضية.
4. تختلف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين الناشـئين بـإختلاف الفئـة العمرية.
5. تختلف مستويات الضغط النفسي باختلاف الجنس (ناشئين – ناشئات).

6.1. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.6.1. الضغوط النفسية:

يعرف (غرينبـرويج ,Grenberg 1984) الـضغوط بأنـها رد فعـل فـسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئيـة والـصراعات والأحـداث الضاغطة. ويعرف (ميلز Mills.1982) الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان. 2001.ص71.)

كما يعرفها ملك جراث Mc-grath1970 : بأنها عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبها عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية.

ويقسم عملية الضغوط إلى مراحل أربعة:

- الموقف البيئي الذي يتواجد فيه النشء، أو يطلب من النشء عمله.
- إدراك النشء لمتطلبات البيئة.
- استجابة الناشئ البدنية والنفسية.
- سلوك الناشئ نتيجة للاستجابة. (أسامة راتب 1999.ص16.).

2.6.1. النشء الرياضي:

استخدمت الدراسات السابقة مصطلحات كثيرة لتعريف النشء الرياضي منها على سبيل المثال: الأطفال في الرياضة Children in Sport ؛ الرياضيون الشباب Youth Athletes... -كما يستخدم مسمى النشء الرياضي Junior Athletes للتعبير عن الفتـرة العمريـة 6-16 سـنة , والشباب الرياضي Youth Athletes للتعبير عن الفترة 6-18 سنة. ويصرف النظر عن المسميات فان المفاهيم تستوعب الفترة العمرية من 6-18 سنة (أسامة راتب 2001.ص:43). وقد حددنا في هذا البحث النشء الرياضي بالفترة العمرية مابين (14-18 سنة).

3.6.1. الأعراض النفسية:

وتمثل في أساسها حيلا دفاعية يعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا لتجنـب صـعوبات الحيـاة ومشاكلها ؛وهناك حالات أخرى تمثل الاضطرابات النفسية عجز الحيل الدفاعية عن مواجهـة الضغوط.ويؤكد لفين Levin 1991 أن الأعراض النفسية تعتبر المؤشرات الأكثـر حـساسية

للتدريب الزائد، ومن هذه الأعراض عدم المبالاة، التعب، الغضب، الإكتئاب. (أسامة راتـب 1997ب.ص:38).

4.6.1. الأعراض الفيزيولوجية:

وهي حالات تكون فيها التغيرات التكوينية في الجسم راجعة بصفة رئيسية إلى اضـطرابات انفعالية؛ ومن بين هذه الأعراض التعب والألم العضلي، الإحساس بدوار، زيـادة في نبـضات القلب وقت الراحة. (أسامة راتب 1997ب ص39. 41.40).

5 .6.1. الأعراض السلوكية:

وهي جملة الاستجابات التي يلجأ إليها الرياضي للتنفيس من وطأة الـضغوط؛ ومـن بـين الأعراض السلوكية، سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، وفقـدان اللـذة في التدريب، وعدم الميل إلى بذل المهود الجسدي، عدم القدرة على الـتحكم في أجـزاء الجـسم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة. (أسـامة راتـب 1997ب 39 - 41).

الفصل الثاني
الدراسات السابقة

الفصل الثاني
الدراسات السابقة

1.2. دراسات في البيئة الأجنبية:

1.1.2. دراسة هارليك M- Harlick ومك كنزي MC. Kenzie 2000 حول الاحتراق النفسي عند لاعبي التنس الناشئين.

أجريت هذه الدراسة في نيوزيلاند New-Zealand. لمعرفة عوامل ومستويات الاحتراق النفسي لدى رياضي التنس الناشئين و كذا تأثير ضغوط الوالدين عليهم.

استعملت هذه الدراسة طرق نوعية وكمية لمعرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى لاعبي التنس الناشئين وكذلك العوامل المؤثرة في مستويات الاحتراق وتأثير الآباء ضمن الخبرات الفردية.
تكونت العينة من(37) لاعب تنس ناشئ وطبق عليهم استبيان لمعاينة مستوى الاحتراق وكذا العوامل المساعدة في الاحتراق النفسي ؛وقد اختير من هذه العينة لاعبان لديهما مستوى عالي من الاحتراق النفسي، وكذلك لاعبان لديهما مستوى منخفض من الاحتراق النفسي وذلك من أجل مشاركتهم في مقابلة Interview. وركزت على تأثير الوالدين في خبراتم الفردية في التنس.

- أظهرت النتائج بعد التحليل العاملي أن الأفراد الذين يعانون من المستوى العالي من الاحتراق قد عانوا أيضا مستويات عالية من عدم التحفيز Amotivation مقارنة بالأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الاحتراق.

وتخلص الدراسة إلى أن ضغط الآباء كان له علاقة هامة بمستوى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الناشئين لرياضة التنس، وقد وسعت الدراسة من الدراسة الكمية إلى دراسة الحالات الفردية ودراسة عوامل أخرى كعدم كفاية الوقت، وتأثير الأباء على إشراك أبنائهم في رياضة التنس وكذلك تحقيق المتعة عند الممارسة.وقد خلصت الدراسة بتوصيات واقتراحات عملية وذلك من أجل تحسين خبرات لاعبي التنس الناشئين. (هارليك وآخرون 2000 ص:36-39.).

2.1.2. دراسة فونتاني Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M –لوبو Lupo.C- مارتيلي Martelli.D - مافي Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998: * تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتزول cortisol عند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي.

أجريت هذه الدراسة في (روما-إيطاليا. Italy-Rome) وتـدف إلي معرفـة اخـتلاف استجابة مادة الكورتزول Cortisol لدى الرياضيين الناشئين الممارسين لكرة الطائرة وتحليلها في حضور الضغط النفسي و البدني.

في مقابلة انتقائية لتكوين منتخب وطني للناشئين، أشرك 15 لاعب في الكرة الطائرة للعـب مباراة ضد فريق ذو مستوى عالي ؛ وقد سجل عدد الارتقاءات والمحاولات الإيجابية والـصائبة طوال كل المقابلة لكل لاعب ناشئ، وانطلاقا من معطيات الاختبار تم تقسيم الرياضيين الناشئين إلي ثلاث مجموعات: (مجموعة.F.فريق أساسـي)، (مجموعـة.S. اللاعـبين البـدلاء)، (مجموعة.N.. لاعبين لم يشاركوا في المباراة).-أخذت عينات من الدم (دموية) قبـل عمليـة التسخين ومباشرة بعد انتهاء المباراة لتحديد كمية الكورتزول Cortisol. في البلازما.

النتيجة: أظهر ت مجموعة اللاعبين البدلاء (S) زيادة معتبرة في مادة الكورتزول Cortisol بعد المباراة مباشرة، في حين لم يلاحظ أي تغيير لدى الموعتين (F) و(N)، (التغيير لم يكن هاما)، بل أكثر من ذلك أظهرت الموعة (S)،اللاعبين البدلاء كمية من الكورتزول في أعلى مستوياتا بعد المقابلة مقارنة مع الموعتين الأخرين.

هذه النتائج يمكن أن تفسر وفق معطيات الضغط النفسي عند الرياضيين الناشـئين المتعلقـة بحالة خاصة تكون فيها حاجة البدلاء ورغبتهم في اللعب بشكل أفضل في وقت هام بالنسبة لهم وفي مرحلة حاسمة من المباراة . (فونتاني وآخرون 1998 ص: 25-27).

3.1.2 . دراسة توماس وايدك Homas & Raedeke 1997 حول الاحتراق النفسي لدى الرياضيين من منظور الالتزام:

هدفت هذه الدراسة إلي:بحث ظاهرة الاحتراق للرياضيين من منظور الالتزام. commitment respective وتضمنت الدراسة افتراض عام مفاده أن الرياضيين يمارسون الرياضـة لأسـباب عديدة متداخلة أمكن تحديدها في فئتين أساسيتين هما:

-أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الجذب sport attraction.) الرغبة في ممارسة الرياضـة Want to be involved.

- أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الإجبار sport entrapment الاضطرار للممارسة الرياضة be How-to involved. ووفقا لهذا الافتراض العام بأن الرياضيين يكونون أكثر تأثرا بالضغوط وأكثر خبرة للاحتراق إذا كانت ممارستهم للرياضة ترتبط بالإجبار.

واشتملت العينة علي مجموعات عمريه من السابحين والسابحات عددهم 229 سابحا يمثلون 19 فريقا للسباحة بولاية (اوريون) Oregon. وكان عدد السابحين 84 وعدد السابحات 145 ويتراوح العمر الزمني بين 13-18 سنة وهذه العينة تدربت من 6 إلي 10 شهور خلال السنة وبواقع 14 ساعة تدريبا وأكثر من 7 حصص تدريب والسباحة لمسافة 4000 م في الأسبوع.

واشتملت إجراءات الدراسة على قياس الاحتراق بمقياس نوعي من الرياضة والذي وضعته إيدز Eades عام 1990. كما استخدم مقياس آخر بغرض تحديد الفوائد والتكلفة المرتبطة بالسباحة وفقا لإجراءات وضعها روسبولت Rusbult وزملائه 1983. إضافة إلى مقياس لتقدير نقص إنجاز السباحة.

أظهرت نتائج الدراسة: أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة من منظورا لإجبارهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي من الذين يمارسون الرياضة لأسباب ترتبط بعوامل الجذب. وخلصت الدراسة إلى أن نتائجها تدعم منظور الالتزام كإطار مناسب لفهم الاحتراق في الرياضة.(توماس ورايدك 1997ص: 369-417).

4.1.2 .دراسة سيجار وآخرين Seggar 1997 حول قياس ضغط الآداء الرياضي:

تدف هذه الدراسة إلى قياس الضغط والأداء الرياضي واشتملت عينة البحث على 148 رياضية من طالبات الجامعة. واستخدم الباحث قائمة الضغط الرياضي The Athlete Stress Inventory والتي تشمل 49 عبارة بعد إجراء التعديلات عليها، وأظهرت نتائج التحليل العاملي المعتمد Ortoganal Facture Analyses أن هناك أربعة عوامل للضغط لدى الرياضيين هي:

- الحالة المزاجية السلبية Negative Mood..
- تجانس الفريق Team Compatibility.
- الصحة البدنية phsical– well being
- الكفاية الأكاديمية academic efficay

كما تضمنت الدراسة إيجاد العلاقة بين الأبعاد العاملية المستخلصة والأداء الرياضي للاعبات التنس ؛ الجمباز و كرة السلة.

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة بين عوامل الضغوط المستخلصة – ماعدا الحالة المزاجية – والأداء الرياضي للاعبات الألعاب الفردية (التنس-الجمباز) بينما لا توجد علاقة دالة بالنسبة للاعبي رياضات الفرق مثل كرة السلة (سيجار وآخرون 1997.ص:27-36).

5.1.2 . دراسة كلاس بنجامين وديفد Bengamin & David 1997 حول مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المرتبطـة بـالأداء أثنـاء المنافـسة واشتملت الدراسة على 317 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متعددة، ومستويات رياضية متنوعـة. وأظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر للضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي كالتالي:

- ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين(مثل: الزملاء. المدرب. الآباء. الإداري. الحكام...الخ).
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي(تحقيق المستويات المعيارية الخارجية**)**.
- ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (مثل: قلق المنافسة، الـشك الـذاتي، قلـق المقارنـة الاجتماعية بالمنافسة).
- ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (مثل: البدني، الفني، التهيئة للمنافسة).
- ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة(مثل مستوى المنافسة،صعوبات المنافسة،أهمية المنافسة)
- ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة (مثل: مكان المنافسة، نوع الملاعب، حالة الطقس).
- ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء (مثل: الأخطاء، عدم تحقيق الأهداف).
- عوامل متنوعة مثل: توقع حدوث الإصابات.
- وتشير نتائج الدراسة بصفة عامة إلى أن الرياضيين بالرغم من تباين مستواهم وتنـوع الأنشطة الرياضية فإنم يتـأثرون بانطباعـات وتقـدير الآخـرين أثنـاء أدائهـم في المنافسة.(جيمس بنجامين.1997.ص: 17-35).

6.1.2 . دراسة غوولـد Gould؛ تـوفي Tuffey ؛ أودري Udry, ; لـويهر Loehr. 1996 حـول الاحتراق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس الناشئين:

أجريت هذه الدراسة في (الولايات المتحدة - United-States) ؛ والتي تكشف عن المرحلة الثانية من مشروع بحث واسع صمم من أجل معرفة الاحتراق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس الناشئين ؛ كانت هذه المرحلة للمشروع نوعية في طبيعتها وتضمنت مكونان:أولا مقابلات Interviews ضمت 10 أفراد وذلك من أجل التحقق من هم أكثر احتراقا في هذه المرحلة الأولى (الكمية) من الدراسة؛ وعند تحليل نتائج 10 من الليبين عن المقابلات أبرزت الخصائص العقلية والبدنية للاحتراق النفسي ؛ وكذلك أسباب الاحتراق النفسي.

وخلصت الدراسة بتوصيات: لتجنب (منع) الاحتراق عند اللاعبين ؛نجد أن الآباء والمدربين لهم دور كبير في ذلك (غولد وآخرون 1996.ص:341-366).

7.1.2. دراسة وينبورج و غولد Weinberg & Gould 1995 حول مصادر الضغوط النفسية لرياضي المستوى العالي:

هدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي. وتكونت عينة الدراسة من 300 لاعب في مختلف الألعاب، وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي:

- زيادة ضغوط التدريب والمنافسة.
- عدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- الاستجابة السلبية لضغوط التدريب.
- زيادة الشعور بالخوف الزائد.
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستجماع القوى(وينبورج وجولد 1993.ص:38).

8.1.2 . دراسة جيل Gill ؛ وهندرسون Henderson ؛ بار جمان Pargman 1995 حول مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدى العدائيين مستوى أ. ومستوى ب. واشتملت العينة على 37 عداء لكل مجموعة، وأظهرت النتائج

وجود ظروف بين عينتي البحث في مصادر الضغوط النفسية. وأن الضغوط المرتبطة بالتـدريب الزائد احتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية (جيل وآخرون 1995.ص: 10-26).

9.1.2 . دراسة زاريتسكي Zaritsky ؛ سوكول Sokol؛ فيفان Vivan 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبـات المدارس العليا بالمتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607 رياضي، وباستخدام المقياس الخاص لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط:

- عدم القدرة على إدراة الوقت.
- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية.
- الدراسة الأكاديمية.
- الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية.
- كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.
- وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة مارسة أكثر.
- إضافة إلى ذلك لم تظهر نتائج الدراسة عن وجود فـروق بـين الرياضـيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 179).

10.1.2 . دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينث Kenneth 1991 حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد:

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستوى العالي في رياضة التزلج على الجليد. وقد اشتملت عينة البحث على 26 لاعبا ولاعبة ومن خلال استخدام أدوات البحث المتعددة: المقابلة الشخصية. استبيان تحديد مـصادر الضغوط. أمكن التوصل إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي الصفوة (النخبة). القمة مرتبة كالآتي:

- ضغوط التدريب الزائد.

- ضغوط المنافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- الخصائص الشخصية للرياضيين.
- خبرات الفشل (تارا وآخرين.1991.ص:13-103-113).

11.1.2. دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita 1991 حول العوامل النفسية والاجتماعية الرئيـسية في الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتـراق النفسي لدى الشباب الرياضي. واشتملت العينة على 10 من لاعبي الجمباز، تراوحت أعمارهم بين 10 – 16 سنة. استخدمت المقابلة الشخصية المقننة من خلال مجموعة الخبراء لجميع أفـراد العينة. إضافة إلى إجراء مقابلة مقننة مع كل من آباء اللاعبين وكذلك المدربين الحاليين والسابقين لهم.كما اشتملت الإجراءات الملاحظة المقننة لأفراد العينة لمدة ثمانية أسابيع بمعدل (1- 2 سـاعة في الأسبوع).

وأظهرت النتائج عند تحليلها أن الاحتراق يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية اجتماعية للاعبين. إضافة إلى الخبرات الشخصية السابقة. ومدى أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنـسبة لهم.وأوصت الدراسة بأهمية التعرف على أسباب وأساليب الوقاية لمواجهة ظـاهرة الاحتـراق وانسحاب النشء من الرياضة(جفلا بونتا 1991.ص: 5-50-80).

12.1.2 . دراسة سيلفا Silva 1990 لمعرفة أعراض الضغط النفسي للاعبين في المنافسة الرياضية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تـؤدي إلى الاحتـراق النفسي للرياضيين، واشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة. وأظهرت النتائج أن حوالي 5 % من الرياضيين تعرضوا لخبرة الاحتراق النفسي بواقع مـرة أو مرتين خلال العمر التدريبي. وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعد أسوء خبرات التدريب. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي:

- التعب البدني الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة.
- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط.

- الإحباط الناتج من محاولة إرضاء الآخرين (المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور..).(سلفا.1990.ص: 2-5-20).

13.1.2. دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel ولايت Laith وبروك Burthe 1990 حول إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي وعلاقته بالانسحاب من الرياضة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي Burnout. وعلاقة ذلك بالانسحاب من الرياضة، وللتحقق من ذلك تم استخدام مقياسين، أولاهما لقياس الإجهاد النفسي (30عبارة)، والثاني صورة معدلة من مقياس ماسلاش لاحتراق Burmout Scale Maslash والذي يتضمن (16 عبارة) وأظهرت أهم النتائج:

- أن الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سنا.
- أن خبرات الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعتبران مصدرين هامين للاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة (تايلور وآخرون 1990.ص: 8-36-50).

14.1.2 . دراسة كروكر Crocker 1989 لتقييم الضغط والتدرب على إدارته في ظروف المنافسة للكرة الطائرة:

الغرض من هذه الدراسة الشبه التجريبية تقييم إدارة الضغط على المستوى المعرفي والعاطفي Stress Management Training.(S.M.T)، وهذا في ظروف المنافسة.

عينة البحث كانت مكونة من 21 عضو من فرق الكرة الطائرة ذكور وإناث أقل من 19 سنة لـ: (Alberta) في بطولة كندا .Canada للكرة الطائرة عند الناشئين .Juniors وقسمت العينة إلى فريق تجريبي وفريق مراقبة.الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة هو محور الدراسة و من خلاله قاموا بتقييم حالة القلق للاعبين خلال 5 مقابلات للبطولة الوطنية.

النتائج تبين أن فريق المراقبة كان عنده مستوى منخفض من الإعياء البدني والمعرفي مقارنة بالفريق التجريبي، أما بالنسبة لفريق الإناث التجريبي من الوجهة الإحصائية كان أحسن من الفريق المراقب.

إن الاكتشافات تناقش في تعابير البحث، مشاكل تقييم البرامج المعالجة في ظروف المنافسة أهمية التقييم في المنافسات الرياضية. (كروكر 1989.ص: 191-204).

15.1.2. دراسة إسكان لون Scanlon ؛ لويس وايت. Lewth waite 1988 حول الضغوط النفسية وعلاقتها بتأثير الآباء والمدربين وتحقيق المتعة لدى المصارعين الناشئين:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات وسمة قلق المنافسة والأداء الرياضي والاستمتاع لدى الناشئين المصارعين، واشتملت العينة علـى 76 ناشـئا تراوحت أعمارهم مابين (9-14) سنة. وجميعهم اشتركوا في الدور النهائي لبطولات المصارعة.

وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن الضغوط المتزايدة كانت لدى المصارعين الناشـئين الـذين لديهم درجات مرتفعة في سمة قلق المنافسة. وخبرات الفشل أكثر في المنافسات، فـضلا عـن تعرضهم لضغوط خارجية من الآباء للاستمرار في ممارسة الرياضة. ومن ناحية أخرى أظهـرت النتائج أن المصارعين الناشئين الذين أدركوا المشاركة الإيجابية والمساندة الاجتماعية من الآبـاء والمدربين كانوا أكثر رضا واستمتاعا بالرياضة وأقل تأثيرا بمصادر الضغوط النفسية (اسـكان لون وآخرون 1988.ص: 41-48).

16.1.2. دراسة جولد Gould ؛ بتلشكوف Petlichkoff 1988 حول مصادر الـضغوط النفـسية للمصارعين الناشئين:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وتأثير ذلك على المـصارعين للناشئين للمجموعات السنية المتنوعة، وباستخدام نموذج ماك جريـث Mc.Grath للـضغوط النفسية أمكن التوصل إلى نتائج هامة تفيد أن المصارعين الناشئين يعانون من درجة عالية من قلق المنافسة، وأن هؤلاء الناشئين الذين يتميزون بدرجة عالية من حيث قلـق المنافـسة ينظـرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعدم الاستمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذوا تم يكون عـادة منخفضا (جولد وبتلشكوف 1988.ص: 63-64).

17.1.2. دراسة تيرني Tierney 1988 حول الضغوط النفسية في الرياضة التنافسية عنـد الـسباحين الناشئين ؛ مصادرها ؛تأثيرها؛ وكيفية التعامل معها:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والبدنية المصاحبة للناشـئين الممارسين للسباحة التنافسية، وأظهرت النتائج إلى وجود ثلاثة مصادر رئيسية تسبب الـضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

- عدم قدرة النشء على تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها في المسابقة.

- أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه.
- الخوف من الفشل (تيرني 1988.ص: 4-9-14).

18.1.2. دراسة مورجان Morgan وآخرين 1988حول أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالـة المزاجية للسباحين:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالـة المزاجيـة للسباحين. واشتملت العينة على 8 سباحين، حيث طبق عليهم مقياس الحالة المزاجية قبل وأثنـاء وبعد ارتفاع حمل التدريب. وأظهرت النتائج أن ارتفاع شدة حمل التدريب تـؤثر سـلبا علـى اضطراب الحالة المزاجية، وعدم التكيف النفسي للسباحين (مورجان و آخرين 1988.ص 408-414).

19.1.2. دراسة لارسون Larsson ؛ كوك Cook ؛ ستارن Starrin 1988 عن أهميـة وفعاليـة الوقت في التخفيض من ضغوط البرامج التدريبية عند الرياضيين الناشئين رياضة الغولف Golf :

أجريت هذه الدراسة بفلندا-Finland وكان هدفها:

أولا: توضيح أهمية وفاعلية الوقت في برامج التدرب النفسي للرياضيين الذين لديهم سند ودعم و ينتمون إلى فرق خاصة.

ثانيا: ربط أهمية مناهج التدريب بالنظرية العامة للضغط لـ: (لازاروس Lazarus) وتثبيتها.

إجراءات التجربة:الفريق التجريبي كان يضم 14 رياضي من فريق النخبة السويدي لرياضـة الغولف .Golf. وكان يشرف عليهم مختص نفساني عمل كقائد للفريق.

وجد تحسن في الأداء بالنسبة للفريق التجريبي الذي كان يشرف عليه المخـتص النفـساني وكان أحسن بكثير من فريق المراقبة Control. Group-(n:14). هذه التقارير تبين أن إدراك الرياضيين لم يكن سلبيا خلال المنافسة أي تقديرهم لظروف المنافسة كان إيجابيا.

إن خطوات وإجراءات مناهج التدريب في هذه الدراسة تناقش وتثبت في ضوء نظرية لازروس Lazarus. العامة للضغط النفسي نظرية التقدير المعرفي (لارسون وآخرون 1988.ص: 23-28).

20.1.2 . دراسة فولب وكيل Volp.A et Kiel.U 1987لمعرفة مصادر الضغوط الشخـصية الـتي يتعرض لها السباحون وعلاقتها بالأداء:

تدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أداء السباحة ومصادر الضغوط الشخـصية التي يتعرض لها السباحون أعمار(13-26) سنة.

وأظهرت النتائج أن سباحي مستوى الأداء المرتفع أقل تعرضا للضغوط الشخـصية وأكثـر مقدرة على مواجهتها مقارنة بالسباحين ذوى مستوى الأداء المتوسط أو المنخفض، وأوصـت الدراسة بأهمية استخدام الأساليب الملائمة لنقص مصادر الضغوط المرتبطة بمواقف التـدريب أو المنافسة التي تواجه السباحين (فولب وكيل 1987.ص:9-358-375).

21.1.2 . دراسة مورجان Morgan وآخرين 1987 حول ظاهرة التدريب الزائد وعلاقتها بالـضغوط النفسية وحدوث الاحتراق عند السباحين:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علـى العلاقـة بـين ظـاهرة التـدريب الزائـد Over Trainingوالضغوط النفسية Psycological Stress وحدوث الاحتراق النفسي، واشتملت العينة على 400 سباح أثناء مراحل مختلفة من موسم التدريب والمنافسة. وبعد تحليل البيانات من خـلال الدراسة التتبعية لفترة عشرة سنوات. أظهرت النتائج أن أسباب الاحتراق النفسي يرجع إلى:

- الإناك البدني والانفعالي.
- زيادة الاستجابات السلبية للناشئ نحو نفسه والتدريب والآخرين.
- انخفاض معدل الإنجاز.
- انخفاض تقدير الذات.
- زيادة الشعور بالخوف من الفشل (مورجان وآخرين 1987.ص:107 -114).

22.1.2. دراسة ميني Meaney 1986 لمصادر ؛ مؤثرات وإدارة ضغوط المنافسة لـدى الرياضـيين الناشئين:

أجريت هذه الدراسة في (أستراليا- وانبلي. Australia-Wembley)؛ وتبين كيف تـؤدى رياضة المستوى العالي إلى ضغط عالي بالنسبة للرياضيين الممارسين ؛ وتناقش المظـاهر النفـسية والفيزيولوجية (الوظيفية) للضغط التنافسي، وتشير إلى أن هذه المظاهر تمتد إلى بعـض مـن رياضات الناشئين، وتؤكد على أهمية تحديد ومعرفة المستوى العالي بالنسبة للناشئين ؛ كما تصف الاستراتيجيات النفسية والفيزيولوجية لإدارة الضغوط النفسية في الرياضة،

تخلص الدراسة إلىالدورالهام الذي يلعبه (المدرب / الإداري) في فهـم وإدارة الـضغط النفسي في الرياضات الصغرى عند الناشئين.(ميني 1986.ص:44-49-56).

23.1.2. دراسة مك فرسون ؛ Mc. Pherson وأخرين 1980 لمصادر الضغوط النفسية لدى السباحين الناشئين بكندا:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها السباحون الناشئون في كندا، والتي قد تؤدي إلى انسحابم من ممارسة الرياضة، وجاء في مقدمة مصادر الضغوط مايلي:

- عدم الشعور بالتقدم في المستوى.
- عدم الحصول على الاستمتاع.
- الفشل في تحقيق المكسب.
- الاعتقاد أن السباحة تستغرق وقتا كبيرا.
- العلاقات السلبية.
- ضغط الاتصال مع المدرب.
- خبرات الفشل.
- الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى. (مك فرسون وآخرين 1980.ص:142- 475).

24.1.2 . دراسة ساب وهيبنستركر Sapp et Haubenstricker 1978 حول الدافعية عند النشء وأسباب عدم استمرارهم في ممارسة الرياضة:

تدف هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب عدم استمرار ممارسة النشء للرياضة أعمـار 11- 18 سنة ومعرفة نمط المشاركة المستقبلية لهم، وأظهرت النتائج أن نسبة عالية من الـنشء عبروا عن عدم رغبتهم في الاستمرار في رياضتهم الموسم القادم.

وأن حوالي 37% من النشء الكبار، و24% من الـنشء الأصـغر سـنا لـديهم الرغبـة في الانسحاب. ومن النتائج الهامة التي أظهرتا هذه الدراسة أن 15% منـهم عـبروا أن رغبتـهم في الانسحاب ليس لخبرات سلبية، ولكن لأن لديهم اهتمامات أخرى(ساب وهيبنستركر 1978ص.145).

25.1.2. دراسة كلافورا Klavora 1975 حول تطبيق نظريـة سـبيلبيلجر 1972 Spielberger. للضغوط (قلق الحالة؛ قلق السمة) كنموذج لقلق ما قبل المنافسة:

أجريت هذه الدراسة في شمال أمريكا - North American حول التغيير قبل المنافسة في حالة القلق للرياضيين الناشئين والأكابر في المدارس العليا لكرة القدم والسلة أين يدرسون وكذلك وظيفة سمة القلق لهؤلاء الرياضيين.

ثلاث تجارب في البيئة الرياضية وهذا في ظروف مرهقة وغير مرهقة ؛ وفي الإجابة للضغط النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؛ القلق كحالة ظهر في كل المباحث ؛ هذه النتيجة لقلق الحالة (كلافورا 1975.ص: 141-149).

26.1.2. دراسة أورليك Orlic 1974 حول أسباب انسحاب النشء الرياضي في التمع الكندي:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب انسحاب النشء من الرياضة، واشتملت العينة على 60 ناشئا رياضيا تراوحت أعمارهم بين 17 – 18 سنة تم اختيارهم من أنشطة رياضية متعددة من التمع الكندي حيث راعى في اختيار جميع أفراد العينة أن يكونوا ممن سبق لهم الممارسة وانسحبوا من الرياضة. وأظهرت النتائج أن أهم أسباب ومصادر الضغوط التي أدت إلى انسحاب النشء من الرياضة هي:

- الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعلية في اللعب.
- التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز).
- عدم الاتصال الجيد مع المدرب.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف في مصادر وأسباب انسحاب النشء من الرياضة تبعا لمتغير العمر السني، ومن ذلك فإن النشء أقل من 10 سنوات كان السبب الرئيسي لانسحابهم يرجع إلى عدم توفر فرصة اللعب كذا خبرات النجاح والفشل. أما النشء الأكثر من 10سنوات فقد أظهرت النتائج أن لديهم مصادر ضغوط متعددة ومتداخلة(أورليك1974ص: 27).

2-2 . الدراسات في البيئة العربية:

1.2.2. أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999:

تدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين،واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة راتب – إبراهيم خليفة – أسامة الأصفر) الذي يحتوي على خمس محاور للضغوط النفسية هي:

واشتملت عينة البحث على (430) رياضي ناشئ يمثلون أنشطة رياضية متنوعة ؛ وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين وقد اختلفت هذه المصادر في درجة أهميتها وشدتا وذلك على أفراد العينة حيث جاء المحور الرابع –ضغوط

نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق في المرتبة الأولى يليه المحور الأول –ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي؛ ثم يليه المحور الثاني –ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل-أثناء-بعد) المنافسة, ثم المحور الخامس –ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة –إدارة الوقت-متطلبات الحياة الأخرى) وأخيرا المحور الثالـث – ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة. أسامة الأصفر(1999ص:49-116).

2.2.2 . محمد عبدالعاطي 1998:

تدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفـسي لـدى الرياضيين. واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قـام بإعـداده وتصميمه. واشتملت عينة البحث على 216 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة. وأظهرت نتائج التحليل العاملي أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتـراق النفـسي تواجـه الرياضيين هي:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الاستجابة.
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.(أسامة الأصفر 1999.ص:43.42)

3.2.2. دراسة حسن أبو عبدة 1993:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم. واشتملت العينة على 21 ناشئا. وقد توصـلت أهـم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفـع في انخفاض درجة الخوف من الفشل. - تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعـة كـالخزي والخجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من1المدرب –الآباء – الزملاء –الجمهـور. –انخفـاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.(المجلة العلمية للتربية البدنية /جامعة حلوان).

3.2. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1. لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة أن تكون في الـ ـال الرياضـ ـي – وبالرغم من أن الدراسات السابقة تتنوع لتشمل كل من المـ ـدربين.. الحكـ ـام.. الإداريـ ـين.. الرياضيين ؛ فإننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولـ ـت مصادر الضغوط النفسية للرياضيين فقط، وذلك من منطلق التدعيم للبناء المعرفي في مجال علـ ـم النفس الرياضي.

2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظـ ـاهرة الـ ـضغوط النفسية للرياضيين وقد تركزت معظمها في السنوات الأخيرة....كما تشير الدلائل أن معظـ ـم الدراسات السابقة...التي أمكن لنا التوصل إليها – أجريت في واقع الـ ـتمعات الأجنبية ؛ بينمـ ـا هناك دراسات قليلة جدا في واقع البيئة العربية.

3. تشير دلائل مراجعة الدراسات السابقة وخاصة في الـ ـتمعات الأجنبية أن هناك اهتمامـ ـا لدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضين الناشئين والرياضيين المستوى العالي..حيث مـ ـن بين تسع وعشرون دراسة تم مراجعتها توجد عشرة دراسات لرياضي المستوى العالي..وتـ ـسعة عشرة دراسة للناشئين – سبعة عشر في البيئة الأجنبية، ودراستان في البيئة العربية -...

4. أمكن لنا التوصل إلي عشرة دراسات في مجال الضغوط النفسية والاحتراق التي تواجـ ـه رياضي المستويات العليا:

5. دراسة محمد عبد العاطي1998- بنجامين Benjamin 1997- جيل Gill وهندرسون Henderon بارجمان Paragman 1995- وينبرج Weinberg وجولد Gould 1995 - تـ ـارا Tara وجيري Gary وكينيث Kennth 1991 - سيلفا Silva 1990 – فولب Volp وكيـ ـل Kill 1978 - مورجان Morgan وآخرين 1978.

6. وهناك دراستان اهتمتا بدراسة مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الطلاب والطالبات الرياضيين هما: دراسة سـ ـيجار Seggar 1997 وزارتـ ـسكي Zaritsky وسـ ـوكول Sochol 1992.

7. أمكن لنا التوصل إلى تسعة عشرة دراسة في مجال مصادر الضغوط النفسية والاحتراق التي تواجه الرياضيين الناشئين هي:

8. دراسة هارليك Harlick.M ومك كنزي Mc.Kenzie 2000 - أسامة عبـ ـد الظـ ـاهر الأصفر 1999 - فونتاني وآخـ ـرين Fontani.G &Autre 1998 - تومـ ـاس Tomas ورايـ ـدك Raedeke 1997 - غوولد وآخرين Gould.D&Autre 1996 - حسن أبـ ـو عبـ ـدة 1993-

جيفلابونتا 1991Gevla - تايلور Taylor ودانيـال Daniel 1990 – كروكـر Crocker.PRE 1989 – لارسون Larsson.G كوك Cook ستارن Starrin 1988 - جولد Gold بيتشكوف Pettichkof 1988 – تيرني Tierny 1988 – اسكان لون Scanlon ولويس ويـت Lwth Waite 1988 –مورجان وآخرين Morgan&Autre 1987 - ميني Meany 1986 - مك فرسـون Mc. Pherson1980 - ساب Sapp هوبنستريك Haubenstric 1978 – كلافورا Klavora.P 1975 - أورليك Orlick 1974.

9. وهناك دراسات اهتمت بدراسة مصادر الضغوط النفسية والأداء الرياضي وهي: دراسة بنجامين Benjamin 1997 - فولـب Volp وكيـل Kill 1987 - سـيجار Seggar 1997 - لارسون وآخرين Larsson &Autre 1988.

10. وهناك بعض الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الضغوط وبعض المتغيرات النفـسية الأخرى مثل القلق – العلاقات السلبية – خبرات الفشل - الالتـزام – التـدريب الزائـد – المنافسة - الحالة المزاجية – الانسحاب من الممارسة – تأثيرات الوالدين والمدرب.

11. بينما هناك دراسات أخرى تناولت الضغط النفسي من حيـث إدارتـه وتقيمـه في المنافسات الرياضية ؛ كذلك دور المـدرب والإداري في فهـم وإدارة الـضغوط النفـسية في الرياضات الصغرى عند الناشئين وهي: دراسة كروكر وآخـرين Crocker 1989 - مـيني Meany 1986

12. تشير نتائج الدراسات السابقة إلى زيادة انسحاب النشء مبكرا من الرياضـة نتيجـة للضغوط النفسية، والتي قد تصل إلى 35-40 % في الموسم التدريبي وأن أعلى نسبة للانحـساب تكون عند العمر 13-15 سنة (أسامة راتب 99 .رقم 1.ص:36). وتشير دراسة أخرى لـ ـ ـ: ساب و وهيبنستركر Sapp & Haubenstricker 1978 أن رغبة النشء في الانسحاب وعـدم استمرارهم في الممارسة (مابين 11-18سنة) كانت بنسبة 37% للنشء الكبـار و 24% مـن النشء الصغير و15%رغبتهم في الانسحاب بسبب اهتمامات أخرى ؛ كما تشير دراسة أورليك Orlic 1974 إلي وجود اختلاف وتنوع في مصادر الضغوط النفسية وأن أسباب انسحاب النشء من الرياضة يرجع إلي متغير العمر السني أقل من 10سنوات – أكثر من 10سنوات، ولقد وجهنـا دراستنا الحالية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه النشء الرياضي خلال الفتـرة العمرية من 14-18 سنة.

13. وأشارت دراسات أخرى إلى تعدد مصادر الضغوط النفسية وتداخلها مؤدية بذلك إلى حدوث ما يسمى بظاهرة الاحتراق النفسي منها: دراسة هارليك ومـك كـنزي Harlick & Kenzie 2000 – غولد وآخـرين Gould &Autre. 1996 – تومـاس ورايـدك Thomas & Raedeke 1997- جفلا بونتا Gevla Bonita 1991 – سلفا Silva 1990 – تايلور ودانيـال Taylor & Daniel 1990 - مورجان وآخرين Morgan &Autre 1987.

14. كما أظهرت نتائج دراسة فونتاني وآخرين Fontani.G &Autre 1998 زيـادة مـادة الكورتزول Cortisol كنتيجة للضغط النفسي الذي تعرض له اللاعبون بسبب عدم مـشاركتهم في اللعب في فترات هامة و حاسمة من المباراة.

15. وتشير نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بالتعرف على مصادر الـضغوط النفـسية لدى النشء الرياضي إلي تنوع هذه المصادر ومن أهمها: أظهرت دراسة حسن أبو عبدة 1993 –تايلور وزملائه Taylor 1991- تيرني Tierny 1988- مورجـان وآخـرين Morgan &Autre 1987 أن أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه النشء الرياضي هي: الخوف من الفـشل – عدم الشعور بتقدير الآخرين.

16. بينما أظهرت نتائج دراسة: هارليك ومك كـنزي.Harlick & Mc Kenzie 2000 – غوولد وآخرين. Gould &Autre 1996 – اسكان لون ولويـت وايـت. Scanlon & Lewth Waite 1988 أن أهم مصادر الضغوط للنشء الرياضي هي: عدم المساندة الاجتماعية والتشجيع من الآباء والمدربين

17. وأظهرت نتائج دراسة كل من لارسون وآخرين Larsson &Autre 1988- كلافـورا Klavora 1975 أن مصادر الضغوط النفسية تتعلق بالمنافسة الرياضية.

18. تشير نتائج الدراسات السابقة إلي تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئين تبعـا لمتغير العمر السني – وتبعا للجنس (ذكور، إناث) – ويبدو في حدود نتائج الدراسات السابقة أن الرياضيين الناشئين الأقل سنا يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الأكـبر سـنا ؛ ويبـدو كذلك أن اللاعبات لديهن مصادر ضغوط أكثر تنوعا من اللاعبين. وقد استفدنا من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط للنشء الرياضي تبعا لمتغير: الجنس (ذكور، إناث) ومتغير السن (من14-16سنة)، (من16-18سنة) وكـذلك مـدة الممارسـة (سنوات الخبرة الرياضية).

19. وأظهرت نتائج الدراسات في البيئة العربية التي اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين أن من أهمها: الارتفاع في سمة القلق وتأثيراتا السلبية على الزيادة في الخوف من التقييم الخارجي ودرجة الخوف من الفشل –حسن أبو عبدة 1993-أما دراسة أسامة الأصفر 1999 فأظهرت أن أهم مصادر الضغوط تتعلق بـ: ضعف اتصال المدرب مع اللاعبين – انتقادات الجمهور ووسائل الإعلام – ضغوط مرتبطة بحمل التدريب –الخوف من المنافسة الرياضية – عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والحياة الأخرى – عدم المساندة الاجتماعية للأسرة.

20. تشير الدراسات السابقة التي اهتمت بمصادر الضغوط لدى الرياضيين إلى أنا أجريت على عينات متنوعة يمثلون أنشطة رياضية مختلفة و يمكن أن تكون خصائص نوع النشاط الرياضي في حد ذاته أحد مصادر الضغوط النفسية فإننا في هذه الدراسة اخترنا عينة من الرياضيين يمثلون أنشطة رياضية متنوعة...وقمنا بتصنيف هذه الأنشطة وفقا لمحك يأخذ في عين الاعتبار الخصائص النفسية لنوع النشاط الرياضي (الأنشطة الرياضية الجماعية مقابل الفردية.)

21. لقد استفدنا من مراجعتنا للدراسات السابقة في ما يخص الضغوط النفسية عند الرياضيين المستوى العالي بشكل عام.. والرياضيين الناشئين بصفة خاصة في اقتراح محاور لقائمة أعراض الضغوط النفسية والاستفادة منها في هذا البحث وهي كالتالي: * أعراض نفسية * أعراض فيزيولوجية (وظيفية) * أعراض سلوكية.

22. استخدمت الدراسات المقاييس النفسية المقننة كأداة أساسية في جمع البيانات إضافة إلي الاستبيان والمقابلات الشخصية وملاحظة السلوك و الاختبارات (البيوكميائية– الفيزيولوجية) لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص للتعرف أهم أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين ؛ كذلك استعنا في بحثنا بمقياس (مصادر الضغوط النفسية) من إعداد أسامة راتب ؛ إبراهيم خليفة ؛ أسامة الأصفر 2001 للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين الناشئين

شكل رقم (1): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين حسب الدراسات السابقة:

مصادر الضغوط	الدراسات
☜ تأثير الآباء على اشتراك أبنائهم في ممارسة الرياضة. ☜ عدم كفاية الوقت. ☜ عدم تحقيق المتعة للرياضيين الناشئين.	دراسة هارليك Harlick -M ومك كنزي 2000 MC. Kenzie
☜ ضعف اتصال المدرب مع اللاعبين. ☜ انتقادات الجمهور ووسائل الإعلام. ☜ ضغوط متعلقة بالتدريب الزائد. ☜ الخوف من المنافسة الرياضية. ☜ عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والحياة الأخرى. ☜ عدم المساندة الاجتماعية.	دراسة أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999
☜ تأثير المنافسة. ☜ الرغبة في اللعب في فترات حاسمة من المنافسة.	دراسة فونتاني Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M –لوبو Lupo.C- مارتيلي Martelli.D - مافي Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998
☜ الإجبار على ممارسة الرياضة. ☜ ضغوط متعلقة بالمنافسة الرياضية. ☜ تأثير الآباء والمدربين.	دراسة توماس وايدك Tomas & Raedeke 1997
☜ سمة القلق المرتفع. ☜ الخوف من الفشل.	دراسة غوولد Gould؛ توفي Tuffey ؛ أودري Udry, ; لويهر Loehr. 1996
☜ تأثير نتائج الفشل المتوقعة كالخزي والخجل. ☜ النقد السلبي من المدرب، الآباء، الزملاء، والجمهور. ☜ درجة الخوف من التقييم الخارجي.	دراسة حسن أبو عبدة 1993.

مصادر الضغوط	الدراسات
☜ ضغوط متعددة متعلقة بعوامل اجتماعية ونفسية. ☜ الخبرات الشخصية الماضية. ☜ أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنسبة لهم.	دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita 1991.
☜ الناشئين الصغار يعانون أكثر من الناشئين الكبار. ☜ خبرات الخوف من الفشل. ☜ عدم الشعور بتقدير الآخرين.	دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel ولايث Laith وبروك Burthe 1990.
☜ ضغوط المنافسات الرياضية. ☜ أهمية التقييم في ظروف المنافسات.	دراسة كروكر Crocker 1989.
☜ إدارة الوقت. قلق المنافسة. ☜ التقدير السلبي للمنافسات الرياضية.	دراسة لارسون Larsson ؛ كوك Cook؛ ستارن Starrin 1988.
☜ عدم قدرة النشء على تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها في المسابقة. ☜ أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه. ☜ الخوف من الفشل.	دراسة تيرني Tierney 1988.
☜ سمة قلق المنافسة (درجات مرتفعة في سمة القلق) ☜ خبرات الفشل في المنافسة. ☜ ضغوط الآباء لاستمرارهم في ممارسة الرياضة. ☜ عدم وجود المساندة الاجتماعية.	دراسة إسكان لون Scanlon ؛ لويس واي Lewth waite. 1988.
☜ تأثير الآباء والمدربين في إدارة الضغوط النفسية للنشء الرياضي.	دراسة ميني Meaney 1986.

الدراسات	مصادر الضغوط
دراسة ملك فرسون ؛ Mc. Pherson وأخرين 1980.	☜ عدم الشعور بالتقدم في المستوى. ☜ عدم الحصول على الاستمتاع. ☜ الفشل في تحقيق المكسب. ☜ الاعتقاد أن السباحة تستغرق وقتا كبيرا. ☜ العلاقات السلبية. ☜ ضغط الاتصال مع المدرب. ☜ الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى.
دراسة كلافورا Klavora 1975.	☜ الارتفاع في سمة قلق المنافسة.
دراسة أورليك Orlic 1974.	☜ ضغوط بيئة المنافسة الرياضية. ☜ الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعلية في اللعب. ☜ التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز). ☜ عدم الاتصال الجيد مع المدرب. ☜ عدم توفر فرصة اللعب. ☜ خبرات النجاح والفشل. ☜ متغير العمر السني. ☜ مصادر ضغوط أخرى متعددة ومتداخلة.

الفصل الثالث
مفهوم الضغوط النفسية

الفصل الثالث

مفهوم الضغوط النفسية

1.3. تمهيد:

يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنا في ذلك شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقـط في تعريـف المصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تـستخدم في المواقـف المختلفـة (الموسوي 1998)

ويري باركنسون – وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للـضغط في أنـه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل علي وجـود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف علي الذكاء أو مفهـوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر 2000 ص 9).

ونظرا للصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط في الال الرياضي بصفة خاصة وأكثر تحديد في مجال النشء الرياضي، فإن العديد من الباحثين في هذا الال تبنوا تعريفات أكثر إجرائية، ومن التعريفات التي تحظى بالقبول تعريف عالم النفس الاجتماعي جوزيف مـك جراث Joseph McGrath 1970 حيث يعرف الضغط كعملية أو خطوات متتابعـة تـشير إلي الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفـسية (أسـامة الأصفر.99 ص 14.13).

ويرى سميث وسمول (smith et smoll) 1992 أن النشء الرياضي يتباينون فيما بينـهم في تفسيراتم لإدراك الضغوط الناتجة عن مواقف بيئية معينة، فبعض النشء قد يدركون المنافـسة في حضور جمهور كبير كموقف ضاغط مرتفع الشدة، بينما البعض الآخر لا يرى ذلك، لذلك من الأهمية التمييز بين الضغوط الكامنة في البيئة وكيف يدرك النشء هذا الموقف الـضاغط.(أسـامة راتب، 1999 أ. ص.9-11).

2.3. تعريف الضغط:

الضغط stress كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا 1997ص. 4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصـفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديـه (هيجان، 1998، ص 26)

وصف هوكس 1976 ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل load أو ضغط stress فيزيائي يسبب إجهادا Strain فيزيائيا لمادة معينة (أحمد عبد الخالق ، 1998، ص20).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمـصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطـور دلالـة إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينـتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهادا وعناء. (ستورا 1997ص. 4).

ويعرف جرينبرج Grenberg 1984 الضغوط بأنها: رد فعل فيزيولـوجي وسـيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

ويعرف ماندلرMandler 1984 الضغوط: هي تلك الظـروف المرتبطـة بالـضغط stress وبالشدة strain الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز 1982 أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفـاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان 2001 ص.71).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد "(فاخر عاقل.1971.ص121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ :

- عبارة عن بذل فوق مجبرة بإكراه والمثال على ذلك الفقر
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير)
- القوة التي يمارسها الجسم..(كوكس T.Cox. 1986 ص.2).

3.3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان 1982 " CF Lumsden " أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائـل القـرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق،1997 ص.30).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress. لاتينية. كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق.(بولهان وآخرون.I.Paulhan &Autre 1995. ص 8).

ويضيف كوكس T.Cox أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصـلها مـن الكلمة Stringer اللاتينية.وقد استعملت منذ القدم من طرف الـشاعر الإنجليـزي Robbert Mannyng 1303 في قصيدته Synne Handlying. من القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الإنجليزي بأشكال مختلفة (كوكس T.Cox. 1986 ص.2.).

في القرن التاسع عشر(19) ادخل المفهوم في اﻟﻤﺎل الطبي، أيـن أعتـبر كقاعـدة أساسـية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل Hinkle1977 نقلاعن وليـام أوسلر William Osler حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجـل اليهـودي (سـتورا J.B.Stora 1991، ص4)

ويشمل هذا المفهوم أيضا ميدان فيزيولوجيا الانفعالات، ففي سنة 1914 طور كانون ويلـر Wilar Cannon نظريته حول الأعضاء الحية التي تعمل على تعديل ثوابتها الفيزيولوجيـة وهـذا باستعمال مفهوم الضغط كتفاعل فيزيولوجي مـرتبط بالانفعـالات.(بولهـان وآخـرون 1995 Paulhan&Autre. ص9).

ففي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 اسـتعمل الباحـث Wilar Cannon مـصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين،انخفاض السكر في الدم (ستورا J.B.Stora1991 ص.4).

ثم جاء بعده هانس سيلي Selye Hans 1935 الذي يعتبر أول من قدم بعـض الجوانـب التطبيقية لمفهوم الضغط stress وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامـل الهامـة في حـدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كـل فـرد

بدرجة معينة. كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حيـاة الفـرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي 1998 أ ص 13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثـال بانيـك ريبـوت Ribots .Panics باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمـة والأمـراض العقلية في مجتمع ما. أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال فرويد Freud ونظرياته ' ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي". (ارزوق،1997 ص.30)

ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر، Freudenberger؛ أول مـن اسـتخدم مصطلح الاحتراق Burnout في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوضائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنـا مهـن ضـاغطة Stressful Jobs. وفي الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الـضغوط النفـسية والاحتـراق النفسي في اﻟﺎل الرياضي.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعـض الوظـائف والمهـن الأخرى خارج اﻟﺎل الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنا مهن ضاغطة علـى الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتـؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومـة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها. (حسن علاوي 1998 أ .ص.3)

وموضوع الضغوط النفسية Psychological Stress من الموضوعات الحديثة نـسبيا والـتي صادفت المزيد من الاهتمام نظرا لتزايد أعداد اللاعبين الرياضيين في المستويات الرياضية العاليـة وخاصة في الرياضات الصغرى عند الرياضيين الناشئين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضـوء العديد من مصادر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها مما يؤدي إلى انحدار مستوياتم الرياضية و الإصابة بما يعرف بالاحتراق النفـسي Burnout ثـم الانسحاب من الممارسة الرياضية. (أسامة الأصفر 1999. ص.18).

4.3. نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أننا نفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها) وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسني الغرة 1999.ص11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط. بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي، فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان2001.ص 98).وهو ما يتضح من العرض التالي:

1.4.3. نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلي Selye Hans عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ با أسماها الأعراض العامة للتكيف(General adaptation syndrome) (هيجان 98. ص 15).

كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجيا، وتنطلق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العامة، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان ص.99).

وافترض سيلي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

1.1.4.3. مرحلة الإنذار:Alarme réaction

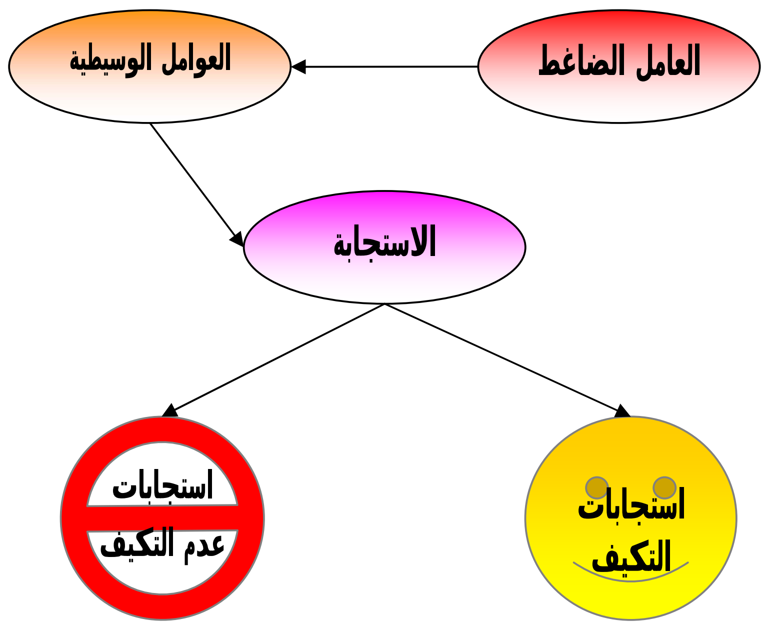
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليـات التكيـف في جـسم الإنـسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2.1.4.3. مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومـة المـستمرة في مواجهـة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئـذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

3.1.4.3. الإنـهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإناك، وباستمرار حدوث الإناك فإن ذلك يؤدي إلى الأمـراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم.(حسن علاوي 1998. ص20).



شكل رقم (2): تخطيط عام لنظرية سيلي

2.4.3. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة Trait.anxiety أو القلق العصابي أو المزمن وهـو اسـتعداد

طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية علي الخبرة الماضية.أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد علي الظروف الضاغطة. سبيلبرجر1972 وعلي هذا الأساس يـربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكـون مـن سمـات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية أهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين مكنز مات الدفاع التي تساعد علي تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب؛ ويميز سبيلجلر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعـل لشكل ما من الضغوط. أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئيـة الـتي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (فاروق السيد عثمان 2001 .ص 100.99).

3.4.3. نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهـوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك. ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي 1978). ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخـصي تيـسر أو تعوق مجهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا Alpha stress**:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد علـى أن الفـرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجـة.. (فاروق السيد عثمان 2001.ص 100).

4.4.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus 1970):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعـلاج الحـسي الإدراكـي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث إن تقدير كم التهديد لـيس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطـة بـالفرد وخبراتـه الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين:

المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد عثمان. ص 100).

وعليه يمكن تفسير ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي وتحديدا عند النشء الرياضي كما يلي:

5.3. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

1.5.3. مراحل الضغوط النفسية عند النشء الرياضي:

1.1.5.3. الموقف الضاغط:

وهي المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي الناشىء نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها و التي قد تفوق قدراته وإمكانياته، فالموقف عندئذ يصبح من الموقف الضاغط مثل: الإنجاز العالي – اكتساب المهارات الحركية –القدرات الخططية – الاستعداد البدني والنفسي للمنافسة – أحمال التدريب – المسؤوليات الملقاة على عاتقه – التفاعل مع الآخرين....,وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة فان النشء يصبح عرضة للضغوط النفسية.

2.1.5.3. التقدير المعرفي للموقف الضاغط:

ويعني كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف الضاغط مع الأخذ بعين الاعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر الرياضي أو يدرك هذا الموقف، ويتحدد الموقف الضاغط حسب لازروس Lazarus. وفق نوعين أساسين للتقدير المعرفي هما التقدير المعرفي الأولي والثانوي.(أسامة الأصفر99.ص.15.)

1.2.1.5.3. التقدير الأولي:

وهو تقدير تلقائي سريع (آلي) على شكل الكل أو اللاشيء؛إما يكون سـلبيا ضـاغطا يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الرياضي.أو إيجابي غير مرهق لا يتجاوز قدرات الرياضي،وعادة ما يصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء، إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع (جـرا زيـني وآخرون Grazianie et al 1998؛ محمد السيد 2000؛ فولكمان Folkman 1984؛ ويتأثر التقييم الأولي بالعوامل (المتغيرات) التالية:

أ- العوامل الشخصية:

هناك فروق واضحة في الشخصية بين كل رياضي ناشئ، وتكمن هذه الفروق في السمات الشخصية، والدافعية نحو الإنجاز، والتفوق، فاعلية الذات، نقص التقدير لـلـذات، والـدرجات العالية أو المنخفضة من سمات القلق، النزعة التشاؤمية أو التفاؤلية عند النظر للموقف والأحداث المختلفة, عامل الصلابة، التحكم في الذات،التحدي،الخبرات الماضية (حسن علاوي 1998[أ].ص37).

ب- متغيرات البيئة:

▪ في المجال الرياضي:

وهي العلاقات المتعلقة بالنشء الرياضي والمدرب؛ الزملاء؛ الإداري الرياضـي؛ وجمـاهير المتفرجين في المنافسات الرياضية ووسائل الإعلام الرياضية وكل ما يربط الرياضي الناشئ بالمحيط الرياضي وما يربط هذه العلاقات من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة لتحقيق مستوى طموحات مغالي فيها (حسن علاوي 1998[أ].ص. 38)

▪ الحياة العامة:

و هي حياة النشء خارج نطاق الممارسة الرياضية سواء في الحياة العائلية أو الدراسية أو مع الأصدقاء والأقارب وغيرهم..., وما يربطه بهم في مجال الصراعات أو التنافس أو مشاكل وأعباء يصعب تحملها في غياب الدعم والرعاية النفسية للوالدين.(حسن علاوي 1998[أ].ص.39).

ج-متغيرات الموقف الضاغط:

ونقصد به شدة الموقف وحداثته ومدى تديده لحاجات النشء الرياضي وكذا أهمية هـذه الحاجات، مثل المنافسة وأهميتها بالنسبة للناشئ (رضا مسعودي 2003.ص.39).

2.2.1.5.3. التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانية التعامل أو مواجهة الموقف الضاغط، أو هو معالجة الـسؤال: مـاذا يمكنني أن أفعل، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الناشئ الرياضي البدنيـة والنفـسية والاجتماعية مع مراعاة متطلبات الوضعية.

أ- الإمكانات البدنية: تحضيره الجيد، ومستواه وقدراته في الال الرياضي؛ قدراته على التحمل.
ب- القدرات النفسية: الروح المعنوية، مهارات حل المشكلات بالنسبة للناشئ.
ج- الدعم الاجتماعي: العلاقات الاجتماعية للناشئ، المساندة الاجتماعية.

والجدير بالذكر أن عملية التقدير المعرفي الأولي والثانوي يتمان بسرعة مع تغذيـة رجعيـة مستمرة.(رضا مسعودي 2003.ص.39 - 41)

3.1.5.3. الاستجابة للموقف الضاغط:

وهذه المرحلة الثالثة المتمثلة في الاستجابة البدنية والنفسية، القرار الفعلي واختيار الاسـتجابة لمتطلبات الموقف المطلوب منه مثال: يصبح الرياضي الناشئ عصبيا، متوترا ويؤدي الموقف الضاغط كذلك إلى تغيرات فيزيولوجية سلبية تتضح في نقص القدرات البدنية، والزيادة في التعب.

4.1.5.3. نتائج الموقف الضاغط:

أما المرحلة الرابعة فإننا تركز على السلوك الفعلي أو نتائج العملية الـضاغطة كـالهبوط في مستوى الأداء، الاتصال السلبي مع الآخرين، السلوك الجامد...(أسامة الأصفر1999 ص14-15) أن النظر للضغط من هذه الزاوية تحقق العديد من المميزات:

- أولا: ينظر إلى الضغط كدائرة متداخلة المراحل يمكن اختيارها فرديا.
- ثانيا: يؤكد تعريف مك جراث .Mc-Grath 1970 للضغط على فردية إدراك موضـوع البيئة وليس البيئة وحدها. وذلك يمثل أمرا هاما نظرا لأن النشء الرياضـي لا يـدركون كـل الأحداث على شكل مماثل.

وأخيرا، النظر إلى الضغط كعملية يعني أننا لا ننظر إليها في سـياق انفعـالي Emotional Context أنه جيد أو سيء أكثر من كونه وتعريفه كناتج لأحداث تقود إلى أفعال معينة وسلوك قد يمثل في وقت معين ايجابي أو سلبي أو حيادي (أسامة الأصفر1999 ص14-15)

* و قدم سميث 1986 نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في الـ ال الرياضي. وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبـو رجWeinberg وجولـد 1995: ونعـرض المكونات الأربعة التالية لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

أ- الموقف الضاغط (التدريبي):

ويعني عند زيادة متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي فان الموقف عند ئذ يـصبح مـن الموقف الضاغط، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضـي أكثـر عرضة للضغوط النفسية.

ب- التقييم المعرفي للموقف الضاغط:

ويعني كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف مع الأخذ في عين الاعتبار أن الموقف لـيس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفـسر الرياضـي أو يدرك هذا الموقف.

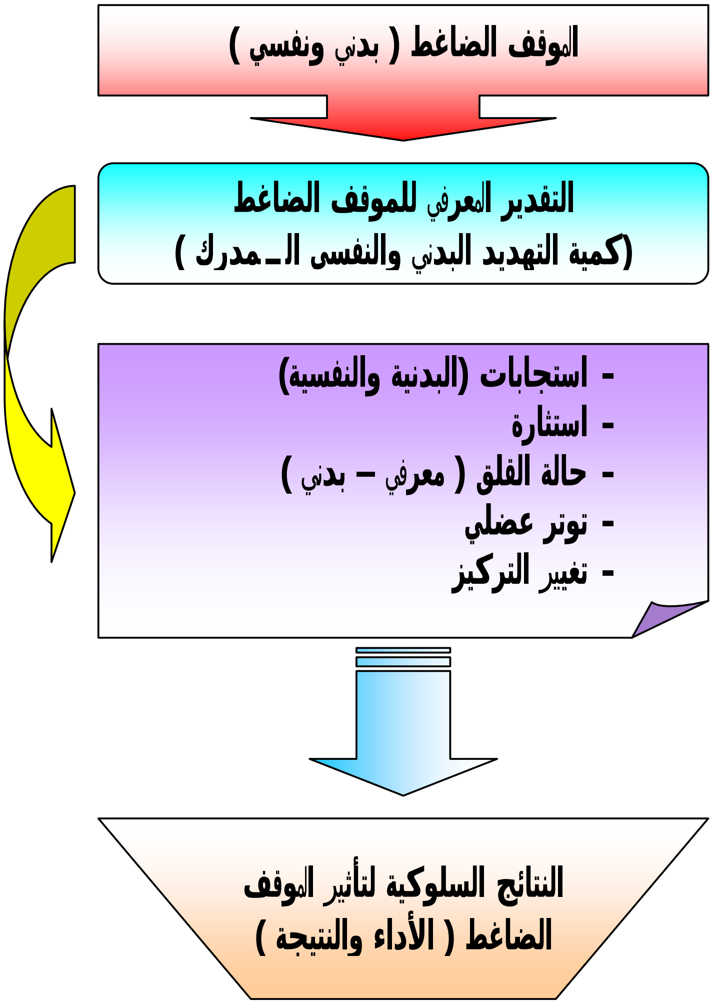
ج- الاستجابات الفيزيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة فانه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقـف الضاغط إلى تغيرات فيزيولوجية سلبية تتضح في: انخفاض الكفاءة البدنية، القابلية لاسـتثارة، زيادة التعب.

د- السلوك كناتج لتأثير الموقف الضاغط:

ويتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية الـسلبية، ويتضح ذلك في: هبوط مستوى الأداء، السلوك الجامد، الاتـصال الـسلبي في التفاعـل مـع

الآخرين،..وأخيرا يحدث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب (أسامة راتب 1997 ب ص21)،والشكل الموالي يبين المراحل الأربعة لعملية الضغط عن واينبورج Weinberg وجولد Gould 1995:



الشكل رقم (03) مراحل عملية الضغط عن واينبورج Weinberg وجولد Gould 1995

(حسن علاوي. 1998 أ. ص.18)

2.5.3. العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضيين الناشئين:

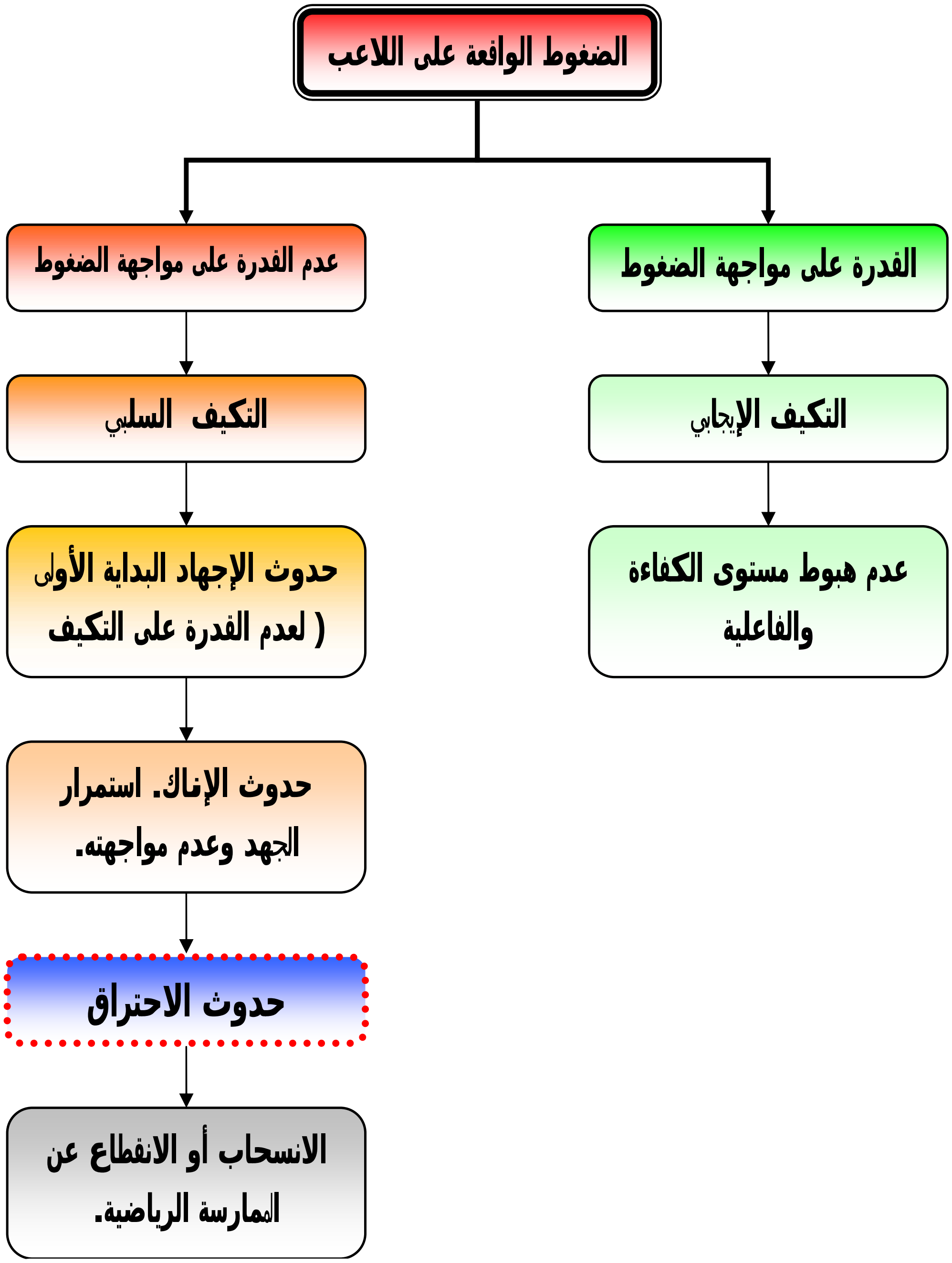
موضوع الضغوط النفسية وموضوع الاحتراق في علم النفس الرياضي مـن الموضـوعات الحديثة نسبيا التي صادفت من الاهتمام في السنوات الأخيرة نظرا لتزايد أعداد اللاعبين، وخاصة في المستويات الرياضية العالية وبين اللاعبين الناشئين الذين يعانون من مصادر الضغوط النفـسية

الواقعة على كاهلهم، والطريق إلى الاحتراق النفسي بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة علـى اللاعب الرياضي، والتي يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضـية أو الضغوط الغير المرتبطة بالممارسة الرياضية.

في حالة قدرة اللاعب الرياضي على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتـها فعندئـذ يحدث التكيف الإيجابي. الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة وفعالية اللاعب الرياضي،أما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، فعندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للاعب، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء.

وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلـف الطـرق والوسـائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإناك الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق النفسي- والذي هو فقدان دافع المنافسة للرياضي وانسحابه قبل أن يصل إلى أفضل مستوي أدائي متوقع منه ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وعادة ترتبط حالة الاحتراق النفسي للرياضي بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية نحـو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل-(أسامة راتب 1997 أ ص166).

وفيما يلي الشكل (3) يوضح الطريق إلى الاحتراق النفسي ونتائج القدرة أو عدم القـدرة على تحمل الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضي ونتائج كل من التكيف الـسلبي والتكيـف الإيجابي للاعب مع هذه الضغوط والتي تشير إلى حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيـف الـسلبي وحدوث الإجهاد ثم الإناك. (حسن علاوي 1998 أ.ص 12 – 13)



الشكل رقم (04): الطريق إلي الاحتراق بالنسبة للاعب الرياضي

(حسن علاوي 1998أ ص18.)

6.3. خلاصة:

قد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها، فنظرية سيلي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط. بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط.

ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها وأيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها كما أن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود في جانب منه إلى التطور التاريخي لهذا المفهوم، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوع من تكامل الجهود التي تعين على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها، لذلك وجهات النظر مجتمعة تنظر إلى الضغوط على أنها مثيرات يتعرض لها الفرد,سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية يستجيب لها جسميا أو نفسيا أو سلوكيا، وتلعب الفروق الفردية دورا مهما في تباين استجابات الأفراد للضغوط.

ورغم الصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط في المجال الرياضي بصفة خاصة وأكثر تحديد في مجال النشء الرياضي، فإن العديد من الباحثين في هذا المجال تبنوا تعريفات أكثر إجرائية، ومن التعريفات التي تحظى بالقبول تعريف عالم النفس الاجتماعي جوزيف مك جراث Joseph.Grath 1970 حيث يعرف الضغط كعملية أو خطوات متتابعة تشير إلي الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب الإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية.

كذلك نجد أن النشء الرياضي يتباينون فيما بينهم في تفسيراتهم لإدراك الضغوط الناتجة عن مواقف بيئية معينة، فبعض النشء قد يدركون المنافسة في حضور جمهور كبير كموقف ضاغط مرتفع، بينما البعض الآخر لا يرى ذلك، لذلك من الأهمية التمييز بين الضغوط الكامنة في البيئة وكيف يدرك النشء هذا الموقف الضاغط.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: ما هي العوامل والأسباب التي تؤدي إلى ضغوط نفسية لدى النشء الرياضي؟ وإجابة هذا السؤال هو محور الفصل اللاحق....

الفصل الرابع
مصادر الضغوط النفسية

الفصل الرابع

مصادر الضغوط النفسية

1.4. تمهيد:

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة، التي يصادفها الناشئ الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل: الإنجاز العالي، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة علي عاتقه، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة، والقلق، والتوتر، والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضة،والدراسة، وتحقيق التفوق، وكذا متطلبات الحياة، وغير ذلك من العوامل التي تساهم في رفع مستوى الضغوط لدى الناشئ الرياضي.

إن الضغوط النفسية لدي الناشئ الرياضي تحدث في حالة إدراكه لعدم قدرته علي الوفاء بمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها أي إدراك الناشئ بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وإنجازها (حسن علاوي 1998[أ].ص13. 15)؛ وفي ما يلي استعراض لعدد من العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي المتعلقة بالبيئة الرياضية والعوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية خارج نطاق الممارسة الرياضية.

2.4. ضغوط البيئة الرياضية:

ونقصد بها الضغوط المتعلقة بالممارسة الرياضية للنشء كالتدريب والمنافسة, وعلاقته مع المدرب والإداري و الرفاق والجمهور ووسائل الإعلام ويمكن تلخيص ضغوط البيئة الرياضية في ما يلي:

1.2.4. ضغوط عملية التدريب الرياضي (أحمال وواجبات التدريب):

إن أهم الضغوط النفسية في عملية التدريب الرياضي التي يتعرض لها النشء الرياضي كالتالي:

1.1.2.4. بداية التدريب والمنافسة في سن مبكر:

يلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة اشتراك النشء الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية.فعلى سبيل المثال يشير مارتنز 1987 أنه في أمريكا يبدأ الأطفال في سن 3 سنوات

الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز، وأنه يسمح لأطفال عمرهم 5 سنوات الاشتراك في أنشطة رياضية مثل المصارعة، والبيزبول. كما يشترك أطفال وأعمارهم 6 سنوات في كرة القدم...

ويوضح فريرا Ferera 1986 أنه في البرازيل يسمح لأطفال عمر 6 سنوات الاشتراك في المسابقات التنافسية كالسباحة والجمباز. ويشير فالروت وهانس Falleriot Hans 1990 أنه في كندا يشترك الأطفال الصغار وسنهم يتراوح مابين 6-8 سنوات في العديد في المنافسات؛ ويؤكد روبنسون Rebentson 1991 أنه في أستراليا تسمح العديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار الذين لا يتعدون 4 سنوات في المنافسات الرياضيات (أسامة راتب 1997ب .ص25).

إن بدء التدريب في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي المبكر للأطفال) واشتراكهم في مختلف الأنشطة الرياضية، وانتظامهم في برامج التدريب وكذلك المسابقات التنافسية مسابقات البراعم يستدعي من المدرب الرياضي والمشرفين على النشء الصغير الإلمام بالمعارف العلمية المتعلقة بعمليات التدريب الرياضي.

وخاصة عند الناشئين فقد يرتبط ذلك بالمزيد من حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها لعدة سنوات وقد يرتبط بارتفاع مستوي قدرات الطفل بصورة سريعة وفي فترات قصيرة إلا أن هذا المستوي يعود للانخفاض بسرعة في حالة عدم قدرة النشء علي مواجهة الضغوط الناتجة عن الحمل الزائد لعملية التدريب الرياضي , وبالتالي يفقد الناشئ الدافعية نحو التدريب ويبتعد عن الممارسة الرياضية في سن مبكرة جدا (حسن علاوي 1998أ ص.22).

2.1.2.4.الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب:

تشهد برامج التدريب للناشئين الزيادة الكبيرة لحمل التدريب ويتضح ذلك في أن بعض الناشين يتدربون أكثر من فترة في اليوم وأن التدريب قد يستمر علي مدار السنة دون فترات توقف, أو أن فترات التوقف تكون قصيرة جدا (أسامة راتب1997 ج ص.202) .

كما أنه عند محاولة المدرب الرياضي الزيادة حمل التدريب الرياضي إلي الحد الأقصى لقدرة الناشئ الرياضي (الحمل الأقصى) لأكثر من فترة خلال فترات التدريب الأسبوعية أو خلال

المراحل المختلفة لإعداد النشء الرياضي دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ « الحمل التموجي » علي مدار الحصص التدريبية المتتالية. (حسن علاوي 1998 أ.ص23).

عند محاولة المدرب تعدي أقصي قدرة للناشئ وهو ما يعرف بظاهرة 110% من أقصي ما يستطيع الناشئ الرياضي تحمله وقد يظن المدرب أن هذه الطريقة تساعد علي تعبئة كل طاقات النشء والإسهام في إكسابه القوة والإرادة. وقد أشارت الخبرات التطبيقية أن مثل هذا الإجراء قد يؤدي إلي المزيد من الضغوط النفسية على الناشئين الرياضيين.

التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح مما يؤدي إلي الملل. والخطأ في تحديد الفترات الصحيحة لاستعادة القوي والاسترجاع وعدم كفايتها وتكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد.

الإجبار علي تعلم مهارات حركية معقدة أو اكتساب مهارات خططية تتطلب المزيد من التركيز والانتباه دون الالتزام بفترات راحة كافية أو دون التمهيد لذلك لاكتساب الناشئ الاستعداد البدني للأداء. (حسن علاوي 1998 أ . ص23 . 25).

2.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل –أثناء –بعد)المنافسة:

إن زيادة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والمشاركة الرياضية المكثفة للناشئ والاهتمام الزائد بالمكافئة وتحقيق الفوز , وزيادة متطلبات الوقت المخصص للتدريب والمنافسة، وقد يكون لهذا تأثير سلبي علي النمو النفسي للناشئ باعتبار أن خبرة الممارسة الرياضية للنشء لها التأثير الهام والممتد لحياته المستقبلية بحيث لا تقتصر على فقدان الرياضة لناشئ واحد فحسب, بل قد يمتد ذلك التأثير السلبي لجوانب السلوك الأخرى.(أسامة الأصفر 99.ص22).
ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها الناشئ الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية ما يلي:

- الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء , أي الفوز في المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين أن يبذل الجهد في الأداء بغض النظر عن الفوز والهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشي ويشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج عن قبل الآخرين (التمع, المدرب , الأسرة , الزملاء..الخ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدي نجاحه في المنافسة.
- وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما للناشئ, وأن الفوز نصيب العدد القليل

فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للفوز السلبي لعدد كبير من الناشئين وان الاعتماد علي النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدي إلي عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ , وربما يؤدي إلي ضعف الثقة , وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح (أسامة راتب 2001 ص254).

- نظرا لارتباط المنافسة بالفوز وما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقي المزيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط بقدرات الناشئ فقط بل يرتبط أيضا بقدرات المنافسين، وهو الأمر الذي يقع خارج نطاق تحكم الناشئ الرياضي وبالتالي مطالبة الناشئ بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها في مواجهة منافسين أفضل منه.(حسن علاوي 1998 [أ] ص25).
- الاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة مبالغ فيها , أو اشتراك في منافسات دون فترات كافية للراحة , وما قد يرتبط بذلك من قلق وتوتر واستشارة واستنزاف قوى وطاقات الناشئ الرياضي.بالإضافة إلي ما قد تتطلبه هذه المنافسات من مشاق الانتقال والسفر والتغير في العادات اليومية السائدة بالنسبة للنشء .
- تكرار خبرت الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط ذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة في النفس(أسامة راتب 1997 [ج] ص101- 105)
- المنافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة وقد تكون أما في حالة تقييم الناشىء الرياضي لهذه الانفعالات على أنا مهددة وذات جاذبية سلبية، فعندئذ يكون تأثيرها السلبي وأداء الناشئ الرياضي وتعتبر من أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئ الرياضي (حسن علاوي 1998 [أ] . ص25 –26).

3.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

من بين أهم الضغوط التي يتعرض لها الناشئ الرياضي والمرتبطة بالمدرب أو الإداري الرياضي مايلي:

- مطالبة المدرب الرياضي أو الإداري للناشئ الرياضي بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته والتركيز الدائم على الفوز في المنافسات بغض النظر عن مستوى المنافسين.
- الجهاز الفني والإداري يستخدم الأسلوب الدكتاتوري في التعامل مع الناشئين ولا يراعي مقترحات وآراء الناشئين , ويتخذ قرارات قاسية في حالة خطأ الناشئ والتي قد تكون

لأسباب خارجية عن إرادته وإحساس الرياضي الناشئ أنه لا يقوم بتوجيهه وإرشاده, بل يقوم دائما بعقابه.

- شعور الناشئ الرياضي بتحير الجهاز الفني والإداري للاعبين آخرين , أو إحساس الناشئ بأن المدرب لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسة الرياضة أو لا يعطيه الاهتمام الكافي في التدريب الرياضي , ويعتبره من اللاعبين الاحتياطيين بالرغم من اعتقاد الناشئ بأن قدراته وإمكانياته تفوق بعض اللاعبين الأساسين.
- الحرمان من بعض المكافآت لأسباب تبدو للناشئ غير منطقية وغير عادلة أو توزيع الحوافز والمكافآت بدون نظام ثابت , وطبقا لمزاج الجهاز الفني والإداري أو تبعا لعوامل شخصية.
- إحساس الناشئ الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته علي اتخاذ القرارات أو أن قراراته نابعة من تسلط الآخرين.
- الجهاز الفني والإداري لا يعامل الناشئ على أنه إنسان له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء , بل ينظر للناشئ الرياضي على أنه لاعب يجب عليه الانتظام في التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة بالناشئ الرياضي خارج الممارسة الرياضية.(حسن علاوي 1998 أ. ص26)

4.2.4. ضغوط الجمهور ووسائل الإعلام:

تتميز بعض الألعاب الرياضية بشعبية كبيرة والحضور الجماهيري الهائل في التدريبات والمنافسات الخاصة بهذه الألعاب, كرة القدم مثلا , بالإضافة إلي وسائل الإعلام المسموعة أو المقروءة أو المرئية ويختلف تأثير ذلك علي الناشئين ويضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبارات ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبئ ثقيل وضغط شديد يقع علي كاهل الناشئ الرياضي بالإضافة إلي الأعباء الأخرى وخوف الناشئ الرياضي وهو في بداية الطريق من النقد الإعلامي ومدي توقعاته من النقاد في حالة فشله , كما أنهم يهتمون بالفشل أكثر من الفوز حتى يكتبوا عنه (أسامة الأصفر 1999.ص26) .

3.4. الضغوط البيئية الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية):

وهي مختلف العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي والتي تساهم في زيادة احتمالات عدم قدرة النشء الرياضي علي تحمل جهد التدريب والمنافسات ومن أهم هذه العوامل:

1.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

تتباين وجهات نظر الأسرة حول فائدة الرياضة للناشئ الرياضي فهناك:

- آباء معارضون لممارسة أبنائهم للرياضة اعتقادا منهم بأنا تكسب الناشئ خصائص نفسية سلبية مثل العنف والخداع والتوتر النفسي ,..الخ كما أنا تضيع الوقت وتسبب التأخر الدراسي.
- الكثير من النشء الرياضي يشارك في الممارسة الرياضة بإجبار من الآباء وقد تكون هذه الأخيرة خبرة سلبية، وتصبح الممارسة الرياضية مصدرا للتوتر وليس مصدر للسعادة والمتعة.
- هناك الكثير من الآباء لديهم معلومات خاطئة عن الرياضة وأنا تضيع الوقت وتسبب تأخر المستوي الدراسي كما أنا تشغله عن متابعة دروسه وأنم لا يفضلون لأبنائهم ممارسة رياضات معينة بالرغم من أن أبنائهم يحبونا مما يدفع النشء للوقوع في الصراع النفسي.
- كما أن الكثير منهم لا يبالون لأي رد فعل إيجابي في حالة تميز أبنائهم ولا يقدمون التشجيع والتقدير لهم. (أسامة راتب 1997 ج.ص288. 289).

2.3.4. ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:

هناك ضغوط متعلقة بالدراسة والنجاح في الامتحانات , حيث يعاني الناشئ الرياضي من الصراع في محاولة التوقيف بين كل من متطلبات التدريب و متطلبات الواجبات المدرسية , ربما يتطلب الأمر إنجاز الواجبات المدرسية في وقت متأخر في الليل.... وقد يؤثر ذلك في زيادة التعب البدني من ناحية , وزيادة القلق والخوف من الفشل من ناحية أخري , ويتوقع أن تزداد هذه المشكلات تعقيدا وخاصة عند اقتراب الامتحانات المدرسية و بالموازاة المنافسات الرياضية ويصبح الناشئ في هذه الفترة أكثر عرضة للضغوط النفسية وأيضا الاحتراق (أسامة راتب 1997ج ص: 254).

3.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ:

إضافة إلى العوامل السابقة هناك ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الناشئ، وكذا ضغوط البيئة بصفة عامة ونعرض مختلف هذه العوامل كما يلي:

1.3.3.4. ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الناشئ الرياضي: ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- الراحة الليلية الغير كافية.
- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- زيادة تعاطي المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
- سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة.
- سوء التغذية. (حسن علاوي.1998 أ ص28.).

2.3.3.4. العوامل البيئية:

ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي:

- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن والضوضاء أو نقص الدفء أو غيرها من العوامل.
- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للولدين أو الإخوة مثلا.
- النزاع والمشاحنة وعدم الإتفاق مع الزملاء في الدراسة.
- الرسوب أو ضعف التقديرات في الدراسة أو الاختبارات(حسن علاوي 1998 أ ص.29).

كما تعتبر الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة النشء الرياضي , بشكل يومي ومتكرر تقريبا , مصدرا من مصادر الضغوط البسيطة التي لا يستهان با , فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها.لذا يعتقد دافيد الميدا أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر علي الصحة بقدر أحداث كبيرة.

وقد أشارت نتائج الدراسات التي قام با لازروس وزملاؤه 1985 إلي أن الضغوط الناجمة عن أحداث اليومية المزعجة المتكررة , ربما تكون أكثر تأثيرا علي الأفراد من الأحداث الكبيرة... (رضا مسعودي 2003.ص.49).

4.4. خلاصة:

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر ومسببات الضغط يعتقد أنا ذات صلة بالضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين، حيث تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما: العوامل المتعلقة بالبيئة الرياضية والعوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية).

إن قدرة الرياضي الناشئ على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة وفعاليته، أما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه،والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للاعب، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء. وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية والتي هي محور الفصل اللاحق.....

الفصل الخامس
نتائج وآثار الضغوط النفسية

الفصل الخامس

نتائج وآثار الضغوط النفسية

1.5. تمهيد:

نتيجة لزيادة الضغوط التي يتعرض لها الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به الحال إلى إحدى النتائج التالية، إما التكيف الإيجابي وبالتالي عدم هبوط مستوى الكفاءة والفاعلية والنجاح في مواجهة الضغوط، أو التكيف السلبي وبالتالي الهبوط في مستوى الكفاءة والفاعلية. ويكون عرضة للضغوط النفسية.

إن النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمتمع بصفة عامة(لطفي راشد محمد 1992). ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسمية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الناشىء ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002ص 13)

ويمكن عرض نتائج وآثار الضغوط النفسية كالتالي، آثار نفسية، آثار فيزيولوجية، آثار معرفية، آثار سلوكية، وأخيرا انسحاب النشء من الرياضة.

2.5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

تنجم عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين جملة من الآثار نوضحها كما يلي:

1.2.5. الآثار النفسية للضغوط لدى الرياضيين:

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح

أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب. (الموسوي 1998 ص 124).

تعتبر الحالة النفسية النشء الرياضي من أهم المؤشرات المحددة لنتائج وآثار الضغط النفسي ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الناشئ كنتيجة للضغوط النفسية مايلي:

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف الرابطة بين المدرب والناشئ الرياضي أو الناشئ وبقية الزملاء في الفريق، وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط في مستوى الثقة في النفس.
- زيادة الحساسية للنقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات وللآخرين. (حسن علاوي 1998 أ.ص30).

2.2.5. الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة في الضغط، أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودى 2003. ص51). وتتلخص أهم الآثار الفيزيولوجية الوظيفية التي تظهر على النشء الرياضي كنتيجة للضغوط فيما يلي:

- الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة.
- فقدان الشهية للطعام.
- الإحساس بالتعب العضلي والشعور بالألم العضلي.
- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.

☜ الزيادة الواضحة في درجة حرارة الجسم.
☜ الإحساس بالدوار (الدوخة).
☜ زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظرا لعدم قدرة الجسم على المقاومة.
☜ نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس.
☜ طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية. (حسن علاوي. 1998 أ.ص:32).

3.2.5. الآثار السلوكية للضغط النفسي:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الناشئ عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في: الغياب المتأخر عن الحصص التدريبية، الأرق، الإفراط في النوم، فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، الاعتداء على الزملاء والأشياء، الشكوى، التغير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام (لطفي محمد راشد 1992 ص 146. هيجان 1998 ص 129).

ويرى أسامة كامل راتب 1995 أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، وفقدان اللذة في التدريب، وعدم الميل إلى بذل الجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر، مضغ الشفاه. نتف الشعر. عبوس الوجه. فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي. الارتعاش. كما للضغوط آثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة وكثرة الشكوى.

4.2.5. الآثار المعرفية للضغط النفسي:

يعرض الحادث الضاغط على الناشئ الرياضي ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهما أو تافها، فإن من أهم آثاره وجهة نظر الناشئ إليه وإدراكه له وتفسيره إياه (أحمد عبد الخالق 1998ص 103)، ليس هذا فحسب بل يضاف إلى ذلك فكرة الناشئ الرياضي الجديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكانياته وقدراته.

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة. (علي عسكر 2000 ص 85). الاختلاط في التفكير، انخفاض

الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد، انخفاض كل من الوظائف المعرفية (أحمد عبد الخالق 1998ص 107، حسن حريم 1997ص 186، موسى اللوزي 1999ص 205).

إضافة إلى الآثار النفسية والوظيفية (الفيزيولوجية) والآثار السلوكية والآثار المعرفيـة الـتي تسببها الضغوط لدى الرياضيين الناشئين هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعـب الناشـئ. وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على مستوى الأداء المادي ومستوى القـدرات أو الـصفات للناشئ الرياضي وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية (المباراة). ويمكن تلخيص هذه الآثار في مايلي:

5.2.5. **بالنسبة لمستوى الأداء المهاري:** ويكون كما يلي:

- ☜ هبوط في نوعية الأداء كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة مركبة معينة .
- ☜ ضعف الأداء الانسيابي للمهارة المركبة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت الخاطئ.
- ☜ ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند أداء المهارات الحركية.
- ☜ انخفاض في درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها.

6.2.5. **بالنسبة لمستوى الحالة البدنية:** ويظهر ذلك من خلال:

- ☜ هبوط في القدرة على التحمل والمطالبة بزيادة فترات الراحة.
- ☜ نقص القدرة على الاستجابة والتلبية.
- ☜ انخفاض في معدل السرعة.
- ☜ هبوط في مستوى القدرة العضلية.
- ☜ سوء التوافق العصب العضلي، والافتقار للدقة، وهبوط مستوى صفة الرشاقة.

7.2.5. **بالنسبة لمستوى اللاعب الناشئ أثناء المنافسة الرياضية:** ومن آثار ذلك:

- ☜ الافتقار للجرأة والشجاعة في المواقف الحرجة التي تتطلب الإقدام أثناء المنافسة الرياضية.
- ☜ عدم القدرة على التنفيذ الصحيح لخطط اللعب الموضوعية.
- ☜ ضعف مستوى الأداء الخططي أثناء المنافسة وتفضيل اللعب الدفاعي عن اللعب الهجومي. (حسن علاوي 1998 أ. ص31).

3.5. النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي:

نتيجة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به الحال إلى إحدى النتائج المحتملة التالية:

1.3.5. الانسحاب الكلي:

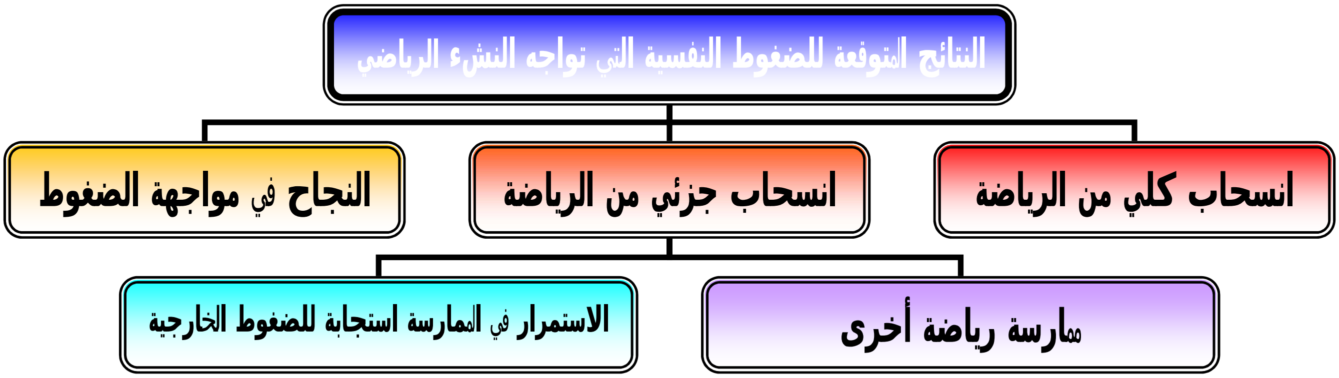
أن يترك الرياضي الناشئ الرياضية كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي، بعد أن تكلف الكثير من النواحي المادية والبشرية (نفقات قد تتحملها الدولة أو الأندية من أجهزة وأدوات، جهود الجهاز الفني والإداري)، إضافة إلى ذلك الافتقاد لرياضي واعد في المستقبل (رياضات المستوى العالي).

2.3.5. الانسحاب الجزئي:

ويتخذ شكلين أحدها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب –الأسرة –المكافآت.. الخ)، ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

3.3.5. النجاح في مواجهة الضغوط:

ونجد ذلك واضحا في إصرار الناشئ على معرفة نواحي النقص وتحول خبرة الفشل إلى طاقة نجاح...وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج. (أسامة راتب 2001 ص 400)



الشكل رقم(05):النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الناشئ الرياضي

(أسامة راتب 2001 ص 401).

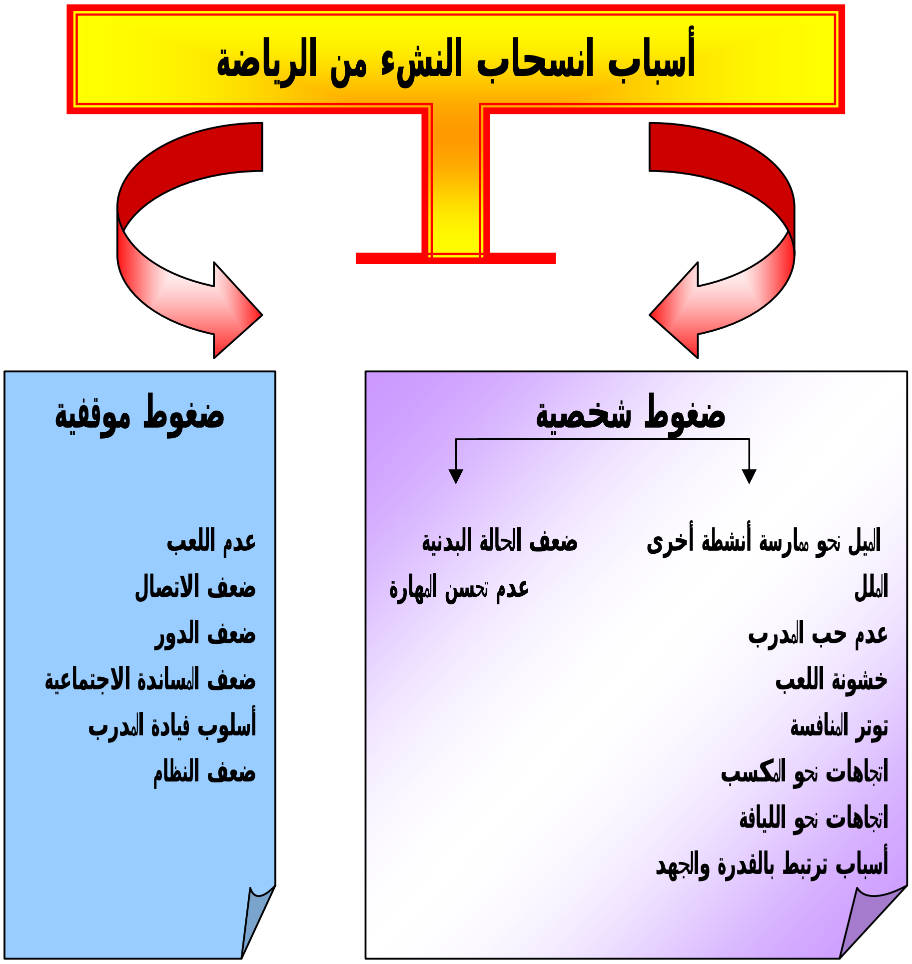
4.5. أسباب انسحاب النشء من الرياضة:

يمكن تصنيف أسباب انسحاب النشء من الرياضة إلى ضغوط شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الضغوط الشخصية إلى ضغوط نفسية، وضغوط بدنية. ومن الضغوط النفسية التي تؤدي إلى انسحاب النشء من الرياضة: الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى، عدم الشعور بالمتعة، الشعور بالملل، عدم حب المدرب، خشونة اللعب، توتر المنافسة، اتجاهات سلبية نحو المكسب و الفوز، اتجاهات سلبية نحو اللياقة، ضغوط مرتبطة بالقدرة وبذل الجهد. (أسامة راتب 1995 ص102)

أما مصادر الضغوط البدنية فقد أمكن تلخيصها في: ضعف القدرات ، وعدم تقدم أو تحسن المهارات الحركية. وبالنسبة للضغوط الموقفية التي تؤدي إلى انسحاب النشء من الرياضية فقد أمكن تلخيصها على النحو التالي:

عدم إتاحة فرصة اللعب، افتقاد البرنامج إلى النظام، ضعف قنوات الاتصال بين المدرب والناشئين وبين الناشئ وأعضاء الفريق، ضعف الدور المنوط بالناشئ القيام به في جماعة الفريق، ضعف المساندة الاجتماعية سواء من الآباء أو الأشخاص أو استجابة الذين يمثلون أهمية بالنسبة له مثل الجمهور ووسائل الإعلام، وأخيرا الأسلوب الغير ديمقراطي الذي يستخدمه المدرب مع النشء (أسامة راتب 95.ص.103)

الشكل رقم (06) أسباب انسحاب النشء من الرياضة (أسامة راتب 1995 ص-103-102)



5.5. خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أنه نتيجة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به الحال إلى إحدى النتائج المحتملة التالية: إما إصرار الناشئ على معرفة نواحي النقص وتحويل خبرته من خبرة فشل إلى طاقة نجاح وبالتالي قدرته في مواجهة الضغوط النفسية....، أو يعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي،إضافة إلى ماقد تحدثه الضغوط من استجابات فيزيولوجية وآثار معرفية ويظهر ذلك جليا من خلال سلوكه؛ مما يستدعي الرياضي الناشئ ترك الرياضية كليا بعد أن تكلف الكثير من النواحي المادية والبشرية (نفقات قد تتحملها الدولة أو الأندية من أجهزة وأدوات، جهود الجهاز الفني والإداري)، إضافة إلى ذلك الافتقاد لرياضي واعد في المستقبل (رياضات المستوى العالي). ويتخذ شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار

في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب –الأسرة –الدراسة.. الخ)، ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى ويؤدي في الأخير إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي...

ولهذا لابد من وضع إستراتيجية لمواجهة هذه الظاهرة أو الحد من زحفها، وهذا محور حديثنا في الفصل الموالي ....

الفصل السادس

استراتيجيات وأساليب موا
جهة الضغوط النفسية لدى
الرياضيين الناشئين

الفصل السادس

إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

1.6. تمهيد:

نظرا للآثار السلبية التي قد تحدثها الضغوط النفسية للرياضيين للناشئين، والتي تتنوع مصادرها وتختلف في درجة أهميتها وشدتا، فانه وجب على المشرفين على الرعاية النفسية للنشء وضع آليات وإستراتيجيات من أجل إدارة الضغوط في حالة حدوثها، ومعالجة نتائجها السلبية أو الوقاية منها، وذلك بتجنب المسببات كضغوط المنافسة أو الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب.

ويقصد بإستراتيجيات مواجهة الضغط حسب (لطفي راشد محمد، 1992 ص 146): تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يحد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقته الشخصية، أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الأفراد والمنظمة.

وفي هذا الفصل سنحاول عرض أهم إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وهذا على مستوى المشرفين على النشء (المدرب / الإداري..) وعلى مستوى الرياضي الناشئ وكذلك الأسرة ودورها في الرعاية النفسية وأخيرا على مستوى الأخصائي النفسي الرياضي.

2.6. على مستوى المدرب / الإداري:

1.2.6. ملاحظة سلوك الناشئ الرياضي:

نظرا لأن الإجهاد، الإناك, الاحتراق النفسي من توابع الضغوط التي يواجهها الناشئ ولاتحدث بشكل مفاجئ وانما خلال فترات زمنية طويلة نسبيا, لذا من الأهمية دقة ملاحظة المدرب للاعب حتى يمكن تحديد الأعراض الأولى لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد، ومن الوسائل المفيدة في ذلك استخدام كراسة تدريب أو استمارة ملاحظة لسلوك الناشئ، والتي تعبر عن أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة. (أسامة راتب 2001. ص 408).

2.2.6. تنظيم فترات الراحة:

يلاحظ أن برامج التدريب الرياضي الحديثة تستمر على مدار السنة تحت ضغوط مرتفعة الشدة في ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة، وهي أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائما !!.وأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعيف !والنتيجة زيادة التعب البدني والإناك الذهني والانفعالي, ويصبح الرياضي عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق النفسي.

وفي المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الإستجمام وإستجماع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الإحتراق النفسي.

3.2.6. أهداف الأداء:

يشير مورغان "Morgan 1984" إلى أحد الأسباب الهامة لحدوث التدريب الزائد والاحتراق النفسي الرياضي، الضغوط المرتبطة بالإهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب، الأسرة، الجمهور...الخ. ويكون ذلك عادة على حساب الرياضي أي أن الاهتمام يوجه أولا للمكسب, وبالتالي الرياضي في المرتبة الثانية.

وهنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء "Performance Gools" لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج "Out come Gools " حيث أنه كما هو معروف أن نتائج المباراة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء في الفريق، الجمهور,التحكيم...إلخ. (أسامة راتب 2001. ص 408)

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التي تناسب كل ناشئ ويمكن تحقيقها تضمن أن تكون ممارسة الرياضة خبرة إيجابية. حيث يتوقع أن يحقق الرياضي النجاح مادام المستوى المطلوب

إنجازه يستطيع تحقيقه.ومن ثم يتوقع آدائه زيادة ثقته في نفسه.الشعور بالنجاح والرضا, تحديد أهداف واقعية في المستقبل, وفي المقابل فإن التركيز على أهداف النتائج أي ما يحققه الناشئ في البطولة أو المنافسة يعني مكافأة عدد قليل من الناشئين الفائزين، أما النسبة الكبيرة التي لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة لهم خبرة فشل (إحباط)، ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثاراً سلبية منها: زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في الأداء.

ويشير أسامة راتب 2001 إلى أهمية وضع أهداف الآداء على أساس أنا تحت السيطرة والتحكم في حدود قدرات اللاعب الناشئ.فضلاً لما لها من تأثير إيجابي على الجوانب النفسية إلا أن هناك صعوبة في إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الآداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج، ويرجع ذلك إلى أن التمع يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.وهذا ما نجده عند المدربين الذين يعتقدون أن وضع الأهداف على أساس الآداء وليس النتائج يفقد الناشئ الحماسة والكفاح من أجل الفوز. (أسامة راتب 2001. ص 410).

4.2.6. الأهداف المرحلية:

تتميز الأهداف في التدريب الرياضي أنا طويلة المدى سواء كانت بطولة محلية في ناية الموسم أو بطولة عالمية تمتد أكثر من ذلك.من هنا تبدو أهمية الأهداف قصيرة المدى (short terme gools) حيث توضح ماذا يمكن أن يعمل الناشئ الآن حتى يصل إلى الأهداف النهائية البعيدة المدى (long terme gools) و قيمة الأهداف القصيرة أنا لا تعتبر بمثابة تقييم الهود الرياضي وأنه يسير في الطريق الصحيح للتدريب، فحسب، ولكن تدعم الدافع للفترة طويلة و خاصة عندما يشعر أنه يحقق الأهداف القصيرة أو المرحلية، الأمر الذي يزيد من ثقة الرياضي في نفسه و في قدراته.

ويضيف أسامة راتب إلى إن الأهداف القصيرة تساعد كلا من المدرب /الناشئ في معرفة بعض المشكلات والمعوقات فور حدوثها.وبالتالي اقتراح الحلول البديلة لمواجهتها، كما تعمل الأهداف القصيرة على تطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب.

وهي على النحو السابق تحقق أربعة وظائف: توجيه الانتباه نحو الآداء، تعبئة الطاقة, إطالة فترة الجهد, تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة. كذلك من الأهمية أن تتضمن الأهداف بعض الجوانب التي تحقق الاستمتاع و الترويح للرياضيين دون الالتزام بالقواعد الصارمة للتدريب و المنافسة.

والخلاصة أن وضع الأهداف قصيرة المدى تعتبر خطوة مرحلية تساعد على الوصول إلى الأهداف النهائية، وتسهم في تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الآداء وليس النتائج، وهذه الميزة يصعب تحقيقها في الأهداف طويلة المدى نظراً لصعوبة التحكم في الكثير من العوامل التي يمكن أن تطرأ دون تحقيق الأهداف مثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانيات...(أسامة راتب2001. ص 411).

5.2.6. الأهداف الواقعية:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضي من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء، وهي ما يطلق عليها الطاقة المثلى..ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط، القلق، الخوف من الفشل...إلخ.ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي، حيث يساعد على وصول الرياضي للطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي, الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه...إلخ. (أسامة راتب 2001. ص 411).

ولذلك من الأهمية تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية للرياضي والتي يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي الرياضي وهي من الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الإحتراق. إن أفضل حالة لأداء الرياضي تتحقق عندما يكون لديه دافع عالي للتحدي للرياضي, ومستوى عالي من المهارة، وفي المقابل فإن انخفاض درجة التحدي تؤدي للملل واللامبالاة. (أسامة راتب ص 412).

وعلى ضوء ما سبق فإن حالة الأداء المثلى تتطلب وضع أهداف تستثير التحدي لدى الرياضي، وفي نفس الوقت تجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة. كذلك من المهم أن تكون درجة الصعوبة ملائمة حيث أن الصعوبة الزائدة تؤدي إلى تكرار خبرات الفشل وزيادة الاستجابات النفسية السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي.

ويضيف أسامة راتب أن هناك مشكلة: كيف يمكن وضع أهداف تستثير التحدي وتتميز بدرجة صعوبة ملائمة. بما يكفل أن تكون خبرة نجاح، ولتحقيق ذلك يمكن أن يسترشد المدرب بما يلي:

6.2.6. تقييم قدرات الناشئ:

يؤخذ في الاعتبار معدلات تقدم الآداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التي تسبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائي (طويل المدى) المطلوب إنجازه.كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى) مع الأخذ في الاعتبار أن تكون مراجعة الآداء السابق خلال الفترة القصيرة التي تسبق التخطيط لبناء الأهداف، حيث أنه عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف. (أسامة راتب 2001. ص 413).

7.2.6. تحديد مدى التزام الناشئ في التدريب:

إن التزام الناشئ نحو التدريب من العوامل الهامة التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند وضع أهداف التحدي.ويمكن تحديد مدى التزام الرياضي نحو تحقق الهدف من خلال متابعة كمية الوقت الذي يخصصه اللاعب للممارسة والتدريب من أجل تحقيق الهدف.ويحدد مثلاً بعدد حصص التدريب الأسبوعية وكذا درجة الهود الذي يبذله اللاعب أثناء التدريب، لأن هناك فروق واضحة بين اللاعبين في درجة عطائهم وجهدهم في التدريب.

8.2.6. تدعيم الثقة:

تتضمن المنافسات الرياضية في طياتا خبرت النجاح والفشل، ويلاحظ أن الرياضي الذي لديه الثقة في النفس "self confiance" يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية، بينما الرياضي الذي تعوزه الثقة في النفس "Take of confiance" يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على زيادة في حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز, والإهتمام نحو نقاط الضعف، مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا, ومن ثم يصبح أكثر عرضة إلى الاحتراق. (أسامة راتب 2001 ص 415). ولذلك من الأهمية

استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للناشئ لوقاية من الآثار النفسية السلبية, ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:

1.8.2.6. الإمكانيات المادية والبشرية.

يجب أن يؤخذ في عين الاعتبار نوع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة عند تخطيط أهداف التحدي ومن ذلك على سبيل المثال نوع وعدد وتأهيل المدربين التحويل المادي المنافسات المتاح الاشتراك فيها؛ إمكانيات وأدوات وأجهزة التدريب.

2.8.2.6. الرعاية النفسية بعد المنافسة:

يهتم أغلب المدربين بالإعداد النفسي للرياضي قبل المنافسة ويعتقدون أن الإهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دوراً هاماً في الآداء، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الإهتمام للناحية النفسية والانفعالية للرياضي بعد المنافسة؛ والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعني بالضرورة إنتهاء الإنفعالات الحادة التي يعاني منها الرياضي قبل المنافسة، بل قد تزداد الإنفعالات وتؤثر على النواحي النفسية للرياضي؛ ومن ثم الشعور بالإحباط واليأس،الإكتئاب،خاصة بعد الهزيمة أو الفشل في الآداء وربما تتضاعف هذه الإنفعالات النفسية السلبية وتساهم في زيادة الإجهاد وإستنزاف الطاقة للرياضي ومن ثم يؤثر ذلك سلبياً على الرياضي من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التالية (أسامة راتب2001 ص 418).

إن استجابات الرياضي أو المدرب بعد المنافسة فضلاً عن أنا تؤثر في المسابقة التالية، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضي.إن الأداء الجيد عادة يؤدي إلى النتيجة الإيجابية(المكسب)؛ كما الأداء الضعيف يؤدي إلى النتيجة السلبية (الخسارة)؛ ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائمًا؛ المكسب والخسارة ليسا تحت سيطرة الرياضيين وقد تتأثر بعوامل أخرى عديدة لذلك من الأهمية أن يكون المدرب على دراية بمسؤولية التقييم الموضوعي وفقًا لاهداف الأداء المطلوب إنجازها؛ وليس على أساس النتيجة فحسب فان ذلك يمثل مدخلا هاما للرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة؛ وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضي المسابقة بالرغم من أدائه الجيد فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضي تتطلب من المدرب تدعيم النواحي الإيجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية ولذلك لا بد من مراعاة ما يلي:

- ☜ تقديم الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- ☜ توضيح أن الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين
- ☜ توضيح المشاعر السلبية (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعلية طبيعية للخسارة، ربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت. ويمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية إنجاز أهداف الأداء.

3.8.2.6. الاتصال الفاعل:

عندما يستطيع الناشئ أن يعبر عن مشاعره للأخريين، فإن ذلك يقلل من حدة الإجهاد النفسي ويحول دون حدوث الإحتراق.لذلك من الأهمية أن يساعد جهاز التدريب بشكل عام والمدرب بشكل خاص اللاعب على أن يعبر عن مشاعره من الإحباط, القلق, والإخفاق في تحقيق طموحاته وأن يجد الناشئ المساندة الاجتماعية والتدعيم والعون من المدرب وجهاز التدريب وزملائه في الفريق؛ لذلك لابد من اكتشاف المشكلات مبكراً وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية.

لذلك لابد من إتاحة الفرصة للاعب في إشراكه في بعض المواقف واتخاذ القرار، وذلك بالإستماع إلى اقتراحاته واستخدام المفيد منها؛ حيث أن ذلك يزيد من درجة التزام الرياضي نحو التدريب ويصبح لديه إحساس أكبر بالمسؤولية نحو تحقيق النجاح.

إن الاتصال الفاعل مهارة يجب أن يتمكن منها المسؤولون عن العمل مع الناشئ؛ وخاصة المدرب مما يضمن للناشئين التعبير عن مشاعرهم واتجاهاتم ومن ثم المعرفة المبكرة لأعراض التدريب الزائد وأثاره النفسية السلبية، اقتراح الحلول المناسبة (أسامة راتب2001 ص419).

4.8.2.6. المهـــــارات النفسيـــــة:

يحتاج الناشئ لتعلم مهارات ينظم با طاقة النفسية،حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية، ويتم ذلك من خلال مساعدة الرياضي على التحكم في حجم وشدة وحمل التدريب على أجهزة الجسم العضلية والفيزيولوجية،فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على أفكاره ومشاعره.

إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية، بإعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة النفسية،وأن التعب الجسمي قد ينقص من العزيمة لتحقيق المكسب،ومن ناحية أخرى فان الطاقة النفسية تؤثر في الطاقة البدنية.

فالذهن عندما يكون هادئا ويقضاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم، ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الآداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى "optimal psycho physical state ".

أن تعلم الناشئ بعض المهارات النفسية يساعده على التخلص من الضغوط والقلق والتوتر، ومن هذه المهارات الإسترخاء، والتصور العقلي،...التي يفضل أن يبدأ تعليمها للناشئ مثل تعلمه للمهارات الرياضية (أسامة راتب 2001 ص420).

3.6. على مستوى الرياضي الناشئ:

إن من بين الوسائل والطرق الهامة في خفض درجة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي الناشئ مايلي:

1.3.6. اعتياد الناشئ الأداء بثقة:

إن اعتياد ا لرياضي على الآداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

2.3.6. اعتياد الناشئ التفكير الإيجابي في قدراته:

يؤثر نوع تفكير الرياضي في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة الرياضي في نفسه, وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية. لذلك من الأفضل أن يعتاد الرياضي التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه، كمراجعة خبرات النجاح السابقة, تذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الآداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج (أسامة راتب 2001 ص.417).

3.3.6. احتفاظ الرياضي بالحالة البدنية الجيدة:

إن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية، فعلى سبيل المثال التغذية الصحيحة، زيادة الوزن، أو النقص الشديد للوزن يؤدي إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات, وبالتالي ثقة الرياضي في نفسه.الأمر الذي يؤكد على احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة.

4.6. الأسرة والرعاية النفسية للناشئ:

يجب أن نتفق على إقناع الآباء بحق أطفالهم في الاشتراك في الأنشطة الرياضية؛ وذلك يتضمن حقهم في الاختيار وليس المشاركة، وبالرغم من دور الآباء في تشجيع أطفالهم على المشاركة، فإن هذا التشجيع يجب أن لا يتحول إلى نوع من الضغط؛ إن الأهمية هي مشاركة النشء بالرأي لنوع الرياضة التي يحبها ومستوى المنافسة التي يرغب فيها، ومن ثم أهمية احترام رأي أبنائهم في ذلك. (أسامة راتب 2001 ص457)

وقد تحدث بعض المصاعب المرتبطة بالممارسة النشاط الرياضي (كالإصابات المختلفة مثلا.) وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يمتلك البعض من جراء معارضة الأسرة لممارستهم للنشاط الرياضي، وعلى ذلك يتطلب الأمر التنسيق والتعاون التام بين المدرب والأسرة، وذلك لضمان التدريب على أن لا يثقل كاهل الرياضي الناشئ بأعباء تقلل من مستواه وقدرته. (حسن علاوي 1992.ص 146)

إن الآباء الذين يرغبون حقاً في مساعدة أبنائهم ونجاح البرنامج التدريبي، يجب أن تكون لديهم الرغبة في الالتزام و تحمل المسؤولية نحو معرفة بعض أدوارهم الهامة في نجاح البرنامج الرياضي (أسامة راتب 2001 ص457)، ويكون كالتالي:

1.4.6. تبادل الثقة مع المدرب:

ذلك يتطلب من الآباء الثقة الكاملة في مقدرة المدرب على تحمل المسؤولية في تدريب وتوجيه أبنائهم خلال خبرة الممارسة الرياضية.(أسامة راتب، 2001، ص459). دون أن ننسى أهمية الآباء في الدعم و التوجيه وكذا تشجيع أبنائهم.

فتشير دراسة سكان لون "Scanlon" و لويس ويت "1988 Lewth Waite" أن الناشئين الرياضيين الذين لقوا المساندة الاجتماعية من المدربين والآباء كانوا أكثر رضاً واستمتاعاً بالرياضة واقل تأثرا بمصادر الضغوط النفسية(اسكان لون ولويث وايت 1988 Scanlon, Lewth waite، ص41-48)

2.4.6. مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل:

يواجه النشء خبرات النجاح و الفشل وما يرتبط با من شعوره بالسعادة وفرحة النصر أو الشعور بالإحباط وعدم الرضا، ففي كلتا الحالتين لابد على الآباء مشاركة أبنائهم خبرات النجاح كإظهار النواحي الإيجابية التي يتميزون با وتقدير الجهد الذي يبذلونه في المسابقات؛ كذلك تقديم المساعدة والساندة لبنائهم عندما يمرون بخبرات الفشل وذلك بعدم الغضب أو الشعور بالاستياء عندما يخفقون في بعض المسابقات؛ حيث توصلت دراسة كل من؛ تارا، وجيري، وكينث "tare & Gary &, kenneth"1991 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية خبرات الفشل.(تارا اسكان لون Tara K. Scanlan1991 ص-103-120).

3.4.6. القدوة في السلوك الرياضي:

يجب أن يتذكر الآباء أنم بمثابة النموذج و القدوة الهامة في نظر أطفالهم، وان الآباء الذين يفقدون السيطرة على انفعالاتم يكون أبنائهم مثلهم؛ وانه من الصعوبة أن يتوقع المدرب إمكانية تعليم الروح الرياضية والسيطرة الانفعالية للناشئين الذين يفقد آبائهم هذه الصفات الطيبة.

4.4.6. احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم:

يجب أن يهيئ الآباء لأبنائهم فرصة المشاركة في الرياضة بناء على رغبة أطفالهم حتى تصبح ممارسة الرياضة مصدرا للمتعة..وفي سبيل ذلك فان المدرب يجب أن يشجع الآباء على تقديم

الاقتراحات والإرشادات الملائمة لأبنائهم،ولكن عدم إجبارهم على ممارسة رياضة معينة أو زيادة التدريب بشكل محدد، ولكن احترام رغبة الأبناء وأسلوب الممارسة شئ هام.(أسامة راتب 2001 ص461).

5.6. التوجيه والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي:

1.5.6. أساليب التعامل مع الضغوط:

ويتم ذلك عن طريق الأخصائي النفسي للفريق الذي يمكنه تقديم العديد من الخدمات الهامة التخصصية للرياضي الناشئ الذي يعاني من القلق و التوتر والضغوط النفسية ومن اهم الخدمات:

- تقدير الحالة النفسية.
- أساليب التحكم في الألم.
- أساليب التدخل السلوكية – المعرفية -.
- إدارة الضغوط والإرشاد النفسي للناشئين الرياضيين.
- التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس.
- تسهيل الدعم الاجتماعي للفريق. (إخلاص عبد الحفيظ 2002 ص141).

2.5.6. تقديم برامج وقائية من الضغط النفسي:

وتدف هذه البرامج لمساعدة المدرب والإداري وكذا الرياضيين لفهم الضغوط النفسية و أبعادها المختلفة أساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية، وقد تشمل هذه البرامج ندوات وجلسات ودورات تدريبية. كما تتضمن توفير خدمات تشتمل على إجراء مراجعة دورية للرياضيين الناشئين الذين يعانون من ضغوط نفسية وذلك للكشف مسبقاً عن أي مؤشر يدل على وجود مشكلات لاتخاذ الإجراءات الوقائية.

5.6. خلاصة:

تم في هذا الفصل إبراز دور المشرفين على الرعاية النفسية للنشء وذلك من أجل وضع آليات وإستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية في حالة حدوثها لدى الرياضيين الناشئين ومعالجة نتائجها السلبية، أو الوقاية منها وذلك بتجنب المسببات كضغوط المنافسة أو الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب، وتطرقنا إلى:

أهمية ودور المدرب في تحديد الأعراض الأولى لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد وذلك بملاحظة سلوك الناشئ، ومساعدته في التعبير عن أفكاره ومشاعره، إضافة إلى وضع أهداف في حدود قدرات اللاعب الناشئ لما لها من تأثير إيجابي على الجوانب النفسية، و مساعدة الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلي والتي تتميز بالثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي, الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، وزيادة تركيز الانتباه.

وكذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للناشئ للوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال الأخذ بعين الاعتبار نوع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة عند تخطيط أهداف التحدي.

كذلك من بين الوسائل الهامة في خفض درجة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي الناشئ هو اعتياده على الأداء بثقة مما يساعده على الاحتفاظ بروح المعنوية،واحتفاظه بالحالة البدنية الجيدة، و كذا التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه، كمراجعة خبرات النجاح السابقة. وتعلم الناشئ بعض المهارات النفسية التي تساعده على التخلص من الضغوط والقلق والتوتر، كالاسترخاء، والتصور العقلي.

ولا ننسى دور الآباء في مساعدة أبنائهم، وذلك من خلال رغبتهم في الالتزام و تحمل المسؤولية نحو معرفة بعض أدوارهم الهامة في نجاح البرنامج الرياضي، إضافة إلى مشاركة أبنائهم خبرات النجاح كإظهار النواحي الإيجابية التي يتميزون با وتقدير الجهد الذي يبذلونه في المسابقات؛ وكذلك تقديم المساعدة والمساندة الكافية لأبنائهم عندما يمرون بخبرات فشل.

وفي الأخير دور الأخصائي النفسي الرياضي في تقديم برامج من أجل مساعدة الرياضيين الناشئين في فهم الضغوط النفسية، وأبعادها المختلفة وأساليب التعامل معها، وكيفية إدارتا.

الفصل السابع
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

1.7. تمهيد:

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين والوقوف على مصادرها وأسبابها, وكذلك الآثار والنتائج المترتبة عن ذلك,إضافة إلى المؤشرات والأعراض الدالة على وجود ضغوط نفسية لدى هذه الفئة من الرياضيين, لذلك فان الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

2.7. منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج الوصفي المسحي, الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها, ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية, حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو كائن في المحيط الرياضي بالنسبة للرياضيين الناشئين من مصادر وأعراض الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة.

3.7. أداة الدراسة:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مؤشرات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضيين؛ والاستعانة بقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين المصممة خصيصا لهذا الغرض من إعداد (أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة عبد الظاهر), الذي يساعدنا على التعرف على مصادر الضغوط النفسية و درجة شدتها للناشئين (14-18 سنة).

4.7. خطوات بناء مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى النشىء الرياضي:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
3. توجيه أسئلة مفتوحة استكشافية قصد التعرف على أهـم أعـراض ومؤشـرات الضغط التي تظهر عند النشىء الرياضي لكل من (المدرب، الإداري، اللاعـب، الأسرة).
4. تحديد المحاور المقترحة لأعراض الضغوط النفسية للنـشىء الرياضـي استرشـادا بالخطوات السابقة.
5. تحديد المفهوم النظري الإجرائي للقائمة المقترحة.
6. عرض المحاور على المحكمين في مجال علم النفس والتدريب الرياضي.
7. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقيـاس في ضـوء الفهـم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
8. الصورة النهائية لمقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفـسي لـدى الرياضـيين الناشئين.

وفي مايلي نقوم بشرح خطوات بناء مقياس أعراض الضغط النفسي لدى الرياضي الناشىء:

1.4.7. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة, سواء المراجع الأجنبية أو العربية و منها على سبيل المثال:

أسامة راتب (2001. 1997 ب)، حسن علاوي (1998ب)، حسن علاوي/محمد عز الدين رضوان *(1987)*، فاروق السيد عثمان (2001)، عويد سلطان المـشعان (2001)، الموسـوي حسن(1998)، أسامة الأصفر (1999)، رضا مسعودي (2003)، حسن أبو عبـدة (1993)، هارليك و مك كنزي (2000) Harlick & Mc Kenzie، غوولد وآخـرون (1996) Gould & Others، تايلور ودانيال (1990) Taylor & Daniel، سلفا (1990) Silva، جولد وبتـشكوف

(1988) Gould & Pettichcof، مورجان وآخرين (1987) Morgan &Others، ديفد فونتانـا (1994)David Fontana.

2.4.7. مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي وأهمها:

1.2.4.7. مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: Coaches Burnout Scale تصميم (رينـر مارتنز (1987) (Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية محمد حسن علاوي 1998:

ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة), خماسي التدريج (درجة كبيرة جدا, درجـة كبيرة, درجة متوسطة, درجة قليلة, درجة قليلة جدا). وأشار مارتنـز إلى أن هذا المقياس مـا هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إلي زيادة وعي المـدرب الرياضـي بنفـسه وحاله.(حسن علاوي 1998أ.ص57- 55)

2.2.4.7. مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على الأ سباب أو العوامل التي تسهم في زيـادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي إلى الاحتراق. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعـة على خمسة أسباب أو عوامل:

عوامل مرتبطة باللاعبين - خصائص المدرب وشخصيته - أسباب مرتبطة بالإدارة العليا - وسائل الإعلام - عوامل مرتبطة بالمشجعين.

3.2.4.7. قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين:

إعداد أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة الأصفر (2001) تساعد هذه القائمـة علـى التعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتا للرياضيين الناشئين (14-18سنة).وتتـضمن هـذه القائمة 55 عبارة موزعة على 05 محاور:

(ضغوط أحمال التدريب - ضغوط المنافسة - اتجاهات الأسرة نحو الرياضة - الجهاز الفـني والإداري والجمهور – الدراسة, إدارة الوقت، متطلبات الحياة)، ويقوم الناشئ بالإجابة علـى بنود القائمة على مقياس ثلاثي (نادرا - أحيانا - غالبا). (أسامة راتب.2001.ص:441)

4.2.4.7. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory(M.B.I

طور ماسلاش مجموعة من أسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي 22 موضـوعا, النـضوب العاطفي, مظاهر ضياع الشخصية, وعدم تحقيق الذات في إطار العمل, حيث يقيس هذا الرائـز تردد المتغيرات وشدتا. (أسامة راتب 1997 ص 85) (طوالبه 1999ص 139).

5.2.4.7. مقاييس مؤشرات الضغط:

- **مقياس التقدير الذاتي لأعراض اضطراب الضغوط:**

ويشمل هذا المقياس على17 عرضا؛ ويهدف إلى تقدير مدى تكرار الأعـراض وشـدتا في الأسبوعين الماضيين (أحمد عبد الخالق 1998ص 120).

- **قائمة هوبكنز لفحص أعراض الضغط (Hopkins Symptom Distress Cheklist):**

تدف هذه القائمة إلي التعرف على مدى تعرض الأفراد لهذه الاضطرابات وكذا الآثار التي تحدثها الضغوط للفرد.

6.2.4.7. استبيان المؤشرات الصحية للضغوط:

من وضع جيردانو وزملائه Girdano & al 1995 وكندلر وجينس بيرغ 1995. Kindler et Gins Burg. يمكن من خلاله الاستدلال على الآثار الصحية للضغوط, ويشمل تسع أعراض ضغط عضلية, وإحدى عشر عرضا فيزيولوجيا, وثلاثة عشر عرضا نفسيا ومزاجيا؛ وفتح المجال للإضافة وعلى المفحوص أن يؤشر على يسار الأعراض التي ظهرت لديه, وبإمكان المفحوص أن يضيف أي أعراض أخرى (هيجان 1998 ص 140).

7.2.4.7. مقياس جملة الأعراض:

استعمل ملتلين وولفل Meltlin & Woelfel 1974 جملة من الأعراض كمؤشر للضغط, وقام بذلك كل من دورني وبيت حيث وضعا 33 مظهرا من ظاهر الضغط, يجيب المفحـوص علـى مدى تكرر هذه الأعراض لديه وفق سـلم متـدرج يـضم دائما؛أحيانـا؛ نـادرا (أسـامة راتب.1995ص120.).

8.2.4.7. مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم هذا المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على مجموعة الأعراض أو الأعراض المتزامنة (Syndrome) التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق للمدرب الرياضـي, وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: الإنهاك العقلي - الإنهاك البدني - الإنـهاك الانفعـالي - الـتغير الشخصي نحو الأسوأ - نقص الإنجاز الشخصي، ويقوم المدرب الرياضي بالاجابة على عبارات المقياس الخماسي التدريج: (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجـة قليلة – بدرجة قليلة جدا (حسن علاوي 98أ ص62).

3.4.7. توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) للتعرف على أهم أعراض ومؤشـرات الـضغط النفسي التي تظهر لدى الرياضي الناشئ:

قمنا بإعداد استمارة تم توزيعها على مدربين وإداريين ولاعبين في ألعاب مختلفة؛ وكـذلك أفراد أسر اللاعبين (أنظر الملحق رقم:02)، وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهـوم الـضغوط النفسية التي تواجه النشىء الرياضي وكذا مؤشرات الضغط النفسي, وتم توجيه السؤال التـالي: ماهي الأعراض التي تظهر لدى الناشئ الرياضي نتيجة لتعرضه لمختلف الضغوط النفسية.

4.4.7. تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة الخاصة بقائمة أعـراض الـضغط النفسي لدى الناشئين الرياضيين:

قمنا من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لقائمة أعـراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين وذلك في الفـصل الأول (التعريـف بالمـصطلحات المستخدمة في البحث).

5.4.7. عرض القائمة على المحكمين:

تم عرض المحاور المقترحة على عدد من الأساتذة في علم النفس وأساتذة قسم التربية البدنيـة والرياضية بدالي إبراهيم (أنظر الملحق رقم:01) بهدف التعرف على:

- مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.
- إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء المقياس.
- حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.

6.4.7. اقتراح عبارات كل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور:

قمنا بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور وقد استعنا بالعبارات التي حصلنا عليها من السؤال الاستكشافي واسترشدنا بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع العمر الزمني والمستوى الرياضي لعينة الدراسة، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من 33 عبارة، وقد أخذنا في عين الاعتبار عند صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.
- الابتعاد عن العبارات الصعبة.

7.4.7. الصورة النهائية لمقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

بعد تعديل المقياس والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات الأساتذة في علم النفس وكذلك المختصين في التدريب الرياضي تكونت الصورة النهائية للمقياس من 03 محاور و29 عبارة, وقمنا بترتيب عباراتا بطريقة عشوائية.

5.7. أدوات جمع البيانات:

1.5.7. وصف أداة القياس:

تتكون أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء (أنظر الملحق رقم:03) موزعة كالتالي:

أ- الجزء الأول:

ويحوي هذا الجزء على البيانات الشخصية الخاصة بالرياضي الناشئ وتشمل: (الجنس، السن، اسم النادي، الرياضة الممارسة، مدة الممارسة.)

ب- الجزء الثاني: مقياس أعراض (مؤشرات) الضغط:

يتكون هذا المقياس من 29 عرضا للضغط النفسي، يتصدره سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث يعتبر كل بند تكملة للسؤال العام والذي هو: إلى أي مدى تحدث لديك الأعراض التالية؟.
ويطلب من المفحوص قراءة كل عرض وتحديد مدى ظهوره لديه بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام واحد من ثلاث خيارات هي:

أبدا= 01 درجة واحدة، أحيانا =02 درجتين، غالبا = 03 درجات.

حيث تعبر نادرا عن قلة وندرة حدوث أعراض الضغط لدى الناشئ، وتعبر أحيانـا عـن حدوث أعراض الضغط بدرجة متوسطة، في حين تعبر غالبا عن وجود أعراض الضغط بـصورة دائمة ومتكررة. وتتوزع هذه الأعراض على ثلاث محاور كما يبرزها الجدول (1) هي:

جدول (1): توزيع البنود على محاور مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي:

م	المحاور	أرقام العبارات
1	**الأعراض النفسية**	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9،10، 14، 16، 25،26.
2	**الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية)**	12، 21، 22، 23،24.
3	**الأعراض السلوكية**	8، 11، 15، 17، 18، 19، 20، 27، 28، 29.،13

جـ - الجزء الثالث: مقياس مصادر الضغوط النفسية:

ويتكون هذا المقياس من 55 عبارة يطلب من المفحوص الإجابة بوضع علامة(x) في الخانـة المناسبة أمام واحد من ثلاث خيارات هي:

غالبا = 03 درجات، أحيانا = 02 درجتين، نادرا= 01 درجة.

وتتوزع هذه العبارات على خمس 5 محاور كما يبرزها الجدول(2) هي كالتالي:

جدول (2): توزيع البنود على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية

م	المحـــــــاور	أرقام العبـــــــــــارات
1	**ضغوط أحمال التدريب**	1، 2،7،11، 12، 13، 15، 20، 25، 26،27،33.
2	**ضغوط المنافسة**	3،4، 8، 14، 16، 21، 28، 34، 0،41.
3	**اتجاهات الأسرة نحو الرياضة**	5، 6، 17، 22،29، 35، 44، 45، 46.
4	**الجهاز الفني والإداري والجمهور**	9، 18، 23، 30،36، 37، 42، 43، 47، 48، 51، 52، 53، 54، 55.
5	**الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة**	10، 19، 24، 3، 32، 38، 39، 49، 50.

6.7. الصدق والثبات:

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخـصائص الـسيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها سبعون (70) ناشئا وناشئة تم اختيارهم عشوائيا من بعض

الأنشطة الرياضية (كرة القدم – السلة – السباحة –ألعاب القوى)، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

1.6.7. صدق الأداة:

1.1.6.7. مقياس أعراض الضغوط النفسية:

1.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(3) **معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل**

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	1	الشعور بالملل وعدم الرغبة في التدريب	0,44**	0,46**
2	2	الخمول الحركي والميل للتثاؤب	0,51**	0,51**
3	3	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	0,48**	0,54**
4	4	ضعف الثقة في النفس	0,45**	0,55**
5	5	القابلية للاستثارة	0,35**	0,43**
6	6	الخوف من الفشل	0,44**	0,54**
7	7	الشعور بالذنب والتقصير	0,30**	0,36**
8	9	زيادة الحساسية تجاه النقد	0,44**	0,49**
9	10	الشعور بالخوف من المنافس	0,51**	0,54**
10	14	الخوف من الهزيمة	0,35**	0,40**
11	16	عدم الرضا عن مردودي في الفريق	0,44**	0,49**
12	25	الشعور بعدم الكفاءة	0,38**	0,41**
13	26	الشعور بعدم السيطرة	0,51**	0,50**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (3) أن جميع إرتباطات عبارات المحور الأول الأعراض النفسية للضغوط بالدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامـل ارتباط 0.51 عند العبارات: الخمول الحركي والميل للتثاؤب – الخوف من الفـشل – الـشعور بعدم السيطرة. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.30 عند العبارة رقم 07 الشعور بالذنب والتقصير.

أما معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول بالدرجة الكلية للمحور فيتضح من الجدول أن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلـغ أقـصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة رقم 04- ضعف الثقة في النفس. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.30 عند العبارة رقم 07 الشعور بالذنب والتقصير.

2.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض الفيزيولوجية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس

جدول:(4) **معامل الارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض الفيزيولوجية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس**

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	12	نوبات من الدوار (الدوخة)	0,36**	0,57**
2	21	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب	0,46**	0,62**
3	22	ارتفاع معدل النبض وقت الراحة	0,43**	0,59**
4	23	الشكوى من التعب والألم العضلي	0,37**	0,53**
5	24	زيادة في معدلات الشكوى من الأمراض	0,45**	0,65**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (4) أن جميع عبارات محور الأعراض الفيزيولوجية ذات علاقة إرتباطيـة دالة بالدرجة الكلية للقائمة عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 460. عنـد العبارة رقم 21- تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب. بلغ أدنى معامل ارتباط.036 عند العبارة رقم 12 – نوبات من الدوار(الدوخة).

كما يتضح من الجدول (4) أن جميع عبارات المحور الثاني ترتبط إرتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 460, عند العبـارة رقـم 24- زيادة في معدلات الشكوى من الأمراض؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط.036 عند البند: الشكوى من التعب والألم العضلي.

3.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض السلوكية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول:(5) معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأعراض السلوكية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	8	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	0,32**	0,46**
2	11	سرعة النرفزة مع " المدرب –الزملاء- المنافس "	0,29**	0,37**
3	13	اللجوء للدفاع بدل الهجوم	0,22**	0,31**
4	15	السلوك العدواني تجاه الآخرين	0,33**	0,44**
5	17	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب	0,44**	0,39**
6	18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	0,35**	0,40**
7	19	زيادة في أخطاء الآداء	0,51**	0,51**
8	20	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي	0,41**	0,51**
9	27	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية	0,30**	0,43**
10	28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب والمنافسة	0,40**	0,49**
11	29	الرغبة في الانسحاب من الفريق	0,56**	0,60**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول:(5) أن جميع عبارات محور الأعراض السلوكية ترتبط إرتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.56 عند العبارة رقم 29- الرغبة في الانسحاب من الفريق. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.22 عند العبارة رقم 13 – اللجوء للدفاع بدل الهجوم.

ويتضح من الجدول(5) أن جميع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية لمحور الأعراض الفيزيولوجية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 600, عند عبارة الرغبة في الانسحاب من الفريق. وبلغ أدنى معامل ارتباط 310, عند عبارة اللجوء للدفاع بدل الهجوم.

4.1.1.6.7. حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة:

جدول (6): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة

ن=70

م	المحـــــــــــــــــــــــــاور	المقياس ككل
1	الأعراض النفسية	0,90**
2	الأعراض الفيزيولوجية	0,70**
3	الأعراض السلوكية	0,85**

**دالة عند مستوى 0.01.

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة و يتـبين مـن الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت مابين 0,90-0.70 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن محاور القائمة تقيس أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد القائمة والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

2.1.6.7. مقياس مصادر الضغوط النفسية:

1.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(7): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب	0,34**	0,47**
2	2	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	0,17*	0,26**
3	7	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الآداء بالرغم من استمراري في التدريب	0,37**	0,52**
4	11	حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	0,35**	0,47**
5	12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب	0,46**	0,59**
6	13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها	0,33**	0,56**
7	15	أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه	0,41**	0,66**
8	20	لاأجدمن يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب	0,41**	0,53**
9	25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي	0,43**	0,57**
10	26	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	0,40**	0,55**
11	27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	0,37**	0,48**
12	33	احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	0,37**	0,53**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (7): أن جميع عبارات محور واجبات وأحمال التدريب السلوكية تـرتبط إرتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامـل ارتبـاط 0.46 عند البند: تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب– وبلـغ أدنى معامل ارتباط 0.17 عند البند: تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب.

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الأول إرتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.66 عند البند 15 أشعر بعدم الاهتمـام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.26 عند العبـارة: تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب.

2.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور التنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد المنافسة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(8): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور التنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد المنافسة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	3	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية	**0,31	**0,44
2	4	أخش من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	**0,39	**0,55
3	8	أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي	**0,33	**0,39
4	14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	**0,37	**0,56
5	16	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	**0,31	**0,52
6	21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين	**0,27	**0,32
7	28	من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	**0,22	**0,44
8	34	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة	**0,50	**0,66
9	40	مكافأة الفوز لا يساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله	**0,40	**0,49
10	41	يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة	**0,30	**0,47

**دالة عند مستوى 0.01.

يظهر من خلال الجدول أن جميع عبارات محور التنافس الرياضي (قبل –أثنـاء- بعـد) المنافسة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى معامل

ارتباط 0.50 عند العبارة: أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.22 عند البند رقم 28 – من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.

معامل الارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثاني بالدرجة الكلية للمحور:

كما يتضح أن جميع عبارات المحور الثاني ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.66 عند البند: أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.32 عند العبارة: يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.

3.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(9): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبارات	المقياس ككل	المحور
1	5	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.	0,22**	0,41**
2	6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	0,20**	0,39**
3	17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	0,31**	0,55**
4	22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة	0,32**	0,50**
5	29	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب	0,34**	0,46**
6	35	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	0,16*	0,34**
7	44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها	0,20**	0,35**
8	45	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة.	0,30**	0,49**
9	46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد	0,14*	0,39**

**دالة عند مستوى 0.01.يتضح من الجدول (9) أن جميع عبارات محورضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.34 عند العبارة: والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.14 عند البند: يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.

كما يتضح من الجدول(9) أن جميع عبارات المحور الثالث ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهـات الأسرة نحو الرياضة ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01 حيث بلغ أقـصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة رقم 17: أشترك في المنافسة رغم رفض والـدي -وبلـغ أدنى معامل ارتباط 0.14 عند العبارة رقم 35: يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.

4.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محورالجهاز الفني والإداري والجمهور بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (10): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الجهاز الفني والإداري والجمهور بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــــــارات	المقياس ككل	المحور
1	9	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.	0,36**	0,37**
2	18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة	0,40**	0,54**
3	23	جهاز التدريب لا يراعي ظروفي الخاصة " الدراسة الامتحانات الإصابة...الخ"	0,40**	0,42**
4	30	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.	0,49**	0,53**
5	36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.	0,42**	0,54**
6	37	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.	0,27**	0,41**
7	42	عندما افشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.	0,23**	0,40**
8	43	يقيمني جهاز التدريب والآخرون على نتيجة المنافسة فقط.	0,40**	0,55**
9	47	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.	0,03	0,16*
10	48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	0,34**	0,53**
11	51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.	0,37**	0,51**
12	52	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.	0,31**	0,37**
13	53	يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب.	0,34**	0,44**
14	54	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة.	0,21**	0,34**
15	55	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.	0,09	0,20**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتبين من الجدول(10) أن جميع عبارات المحور الرابع – ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفـني والإداري والجمهور ترتبط بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية عند مستوى معنويـة 0.01 باستثناء العبارة رقم 47 و55 - أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.- الرياضة الـتي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور. حيث بلغ معامل الارتباط في العبارتين على

التوالي 0.03 و0.09 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01. في حين بلغ أقصى معامل ارتباط 0.49 عند العبارة: أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.21 عند البند: أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة.

ونلاحظ من الجدول(10) أن جميع عبارات المحور الرابع ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة رقم 43– يقيمني جهاز التدريب والآخرون على نتيجة المنافسة فقط. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.34 عند العبارة رقم 17– أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.

5.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محورالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (11): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة في المقياس	العبارات	المقياس ككل	المحور
1	10	تراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب.	0,31**	0,24**
2	19	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	0,38**	0,33**
3	24	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.	0,55**	0,93**
4	31	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	0,23**	0,18**
5	32	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر و عدم التركيز في الدراسة	0,43**	0,35**
6	38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.	0,24**	0,14*
7	39	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.	0,32**	0,16*
8	49	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.	0,32**	0,25**
9	50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.	0,35**	0,16*

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول(11) أن جميع عبارات المحور الخامس – ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة – ترتبط بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية عند مستوى دلالة 0.01. حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة: انتظامي في التدريب

يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.23 عند العبارة: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.

كما نجد مما سبق في الجدول(11) أن جميع عبارات المحور الخامس – ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01،حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.93 عند البند 24: انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.14 عند العبارة: فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.

6.2.1.6.7. حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة مصادر الضغوط النفسية

جدول(12) الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة مصادر الضغوط النفسية

ن=70

م	المحاور	المقياس ككل
1	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي	**0,71
2	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد المنافسة	**0,70
3	ضغوط نفسية مرتبطة بالاتجاهات الأسرة نحو الرياضة	**0,57
4	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور	**0,74
5	ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	**0,73

**دالة عند مستوى 0.01.

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة و يتبين من الجدول (12) السابق أن قيمة معامل الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت مابين 0.74 - 0.57 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن محاور القائمة تقيس مصادر الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد القائمة والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

2.6.7. ثبات الأداة:

نظرا لتعذر تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة فانه تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات والمكونة من مقياس " مصادر الضغوط النفسية بمحاوره الخمسة، ومقيـاس أعـراض الضغط بمحاوره الثلاث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach وهي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة (عبد الحفيظ مقدم 1993).

* بلغ ثبات مقياس أعراض الضغوط النفسية Alpha = 0.75

* بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية Alpha = 0.85

وعليه فإن (مقياس أعراض الضغوط – مقياس مصادر الضغوط) تتمتع بدرجة عالية مـن الصدق والثبات مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليهما كمقياسين مقننين للتعـرف علـى أعـراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين.

7.7. الاجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

1. تم إعداد أداة الدراسة وتحضيرها للتطبيق الميداني (مقياس أعراض ومصادر الضغط النفسي)
2. تم اختيار الأندية التي سيتم التطبيق عليها بطريقة عشوائية (بعض نوادي العاصمة، وكذلك تم تطبيق الاستبيان في الثانوية الوطنية الرياضية كونا تحتوي على العينة المطلوبة (السن من 14-18 سنة، يلعبون في مختلف نوادي العاصمة، ويشاركون في البطـولات والمنافـسات الرسمية)
3. تم تطبيق أداة البحث (مقياس أعراض ومصادر الضغط النفسي) على عينة البحث وفقـا للشروط التالية:
4.

أ- أفراد العينة من سن 14-18 سنة.

ب- استمرار الرياضي الناشئ في التدريب لفترة لاتقل عن عامين.

ج- يلعبون في بطولات ومنافسات رسمية تشرف عليها الاتحاديات الجزائريـة المسؤولة عن الرياضة الممارسة.

د- يزاولون الدراسة بالمتوسط والثانوية.

5. تم تطبيق أداة البحث على الرياضيين الناشئين والناشئات عن طريق الطالب الباحث و بمساعدة المدربين والإداريين وكذلك المتعاونين من الزملاء.
6. تراوحت جلسات التطبيق مابين 20 و 25 دقيقة وذلك بعد قراءة التعليمات على الناشئين وشكرهم على التعاون، وفي بعض الأحيان نضطر إلي ترك الاستبيان للإداريين أو المدربين ثم جمعه في ما بعد نظرا لضيق الوقت (التدريبات – الدراسة).
7. استغرقت توزيع وجمع البيانات حوالي أربعة أشهر، بدءا من جانفي 2004 إلي أواخر أفريل 2004
8. تطبيق أداة البحث على عينة قوامها (250) مئاتان وخمسون رياضي ناشئ و رياضية ناشئة بواقع (250) استمارة، أرجعت منها (210)، ألغيت 04 لأنها غير مستكملة، وبذلك أصبح العدد النهائي للعينة 206 رياضي (ناشئ وناشئة).

8.7. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عنقودية قوامها 206 رياضيا ناشئا من أندية مختلفة للجزائر العاصمة (مولودية الجزائر – اتحاد العاصمة – شباب بلوزداد – أولمبك نادي الجزائر - اتحاد الحراش – أولمبي العناصر– نصر حسين داي – رائد القبة - النادي الرياضي لبئر خادم – فريق الجزائر الوسطى). وكذا الثانوية الوطنية الرياضية.

جدول (13): **خصائص عينة البحث**

البيان الإحصائي / الخصائص	الجنس		النشاط الرياضي		السن		خبرة الممارسة		
	ذكر	أنثى	جماعي	فردي	14- 16 سنة	16- 18 سنة	أقل من03 سنوات	من03 إلى05 سنوات	اكثر من05 سنوات
العدد	111	95	94	112	79	127	60	64	82
النسبة المئوية	53.9	46.1	45.6	54.4	38.3	61.7	29.1	31.1	39.8

يتبين من الجدول(13) أن العينة قد مثلت 53.9% الرياضيين الناشئين و 46.1% الناشئات، في العديد من الأنشطة الجماعية مثل (كرة القدم –كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطـائرة) بنسبة 45.6% و54.4% للأنشطة الفردية مثل (ألعاب القوى – السباحة – الجيدو – الكـراتي دو – التايكواندو– الملاكمة– تنس الطاولة)، وكانت نسبة الرياضيين الذين تتراوح أعمـارهم مابين (14- 16سـنة) 38.3% و(16-18سنة) 61.7%، أما خبرة الممارسة فقد كانت أكبر نسبة للذين تتجاوز خبرتم 05 سنوات تليها نسبة 31.1% الذين تتراوح خـبرتم مـابين 03- 05 سنوات، وأخيرا الذين تقل خبرتم عن 03 سنوات.

9.7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغيات الدراسة والمستوفية الإجابـة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقـشة الفرضـيات في ضـوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق–الثبات).
- حساب النسب المئوية لتكرار الناشئين على عبارات مقياسي مصادر وأعراض الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر والأعراض.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وذلك للتعرف على أهـم مـصادر وأعـراض الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى الرياضيين الناشئين.
- إختبار فريدمن (Friedman Test) لمعرفة مصادر الضغوط الأكثر تـأثيرا والأعـراض الأكثر ظهورا.
- اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات الرياضـيين الناشـئين في مصادر ومؤشرات الضغوط النفسية وفقا لكل من:

- الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية

- الناشئين أعمار من (14-16 سنة)، (16-18 سنة).

- الناشئين والناشئات (ذكور- إناث)

- تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى الرياضـيين الناشـئين في مـصادر ومؤشرات الضغوط النفسية لمتغير سنوات الممارسة (الخبرة) الرياضية.

الفصل الثامن
عرض وتحليل النتائج

الفصل الثامن

عـرض وتحليـل النتـائـج

1.8. تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتا المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليهـا بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال ذلك إلى عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث على النحو التالي:

2.8. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي:

جدول (14): مجال الفئات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي.

القوائم	المحـــاور	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الأولى	الحد الأدنى للفئة الثانية
قائمة أعراض الضغط	الأعراض النفسية	13	35	22	11,00	24,00	24,01
	الأعراض الفيزيولوجية	5	14	9	4,50	9,50	9,51
	الأعراض السلوكية	11	28	17	8,50	19,50	19,51
	الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط	30	69	39	19,50	49,50	49,51
قائمة مصادر الضغوط	واجبات وأحمال التدريب الرياضي	12	34	22	11,00	23,00	23,01
	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)	10	25	15	7,50	17,50	17,51
	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	9	22	13	6,50	15,50	15,51
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	17	43	26	13,00	30,00	30,01
	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	9	26	17	8,50	17,50	17,51
	الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغط	65	134	69	34,50	99,50	99,51

للتحقق من صحة الفرض الأول تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مـسافات متساوية وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية: أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة، والناتج مقسوم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى والذي يعبر عن التعرض لمستوى منخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمـة

طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والتي تعبر عن التعرض لمستوى مرتفع من الضغط النفسي، كما يوضحها الجدول السابق رقم (14).

3.8. مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

للتحقق من صحة الفرض القائل بتعرض النشء الرياضي لمستويات عالية من الضغط النفـسي، وبعد حساب طول كل من فئة الضغط النفسي المنخفض والضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياسين، وكذا الدرجة الكلية للقائمتين، تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فئـة في كل محور ومن ثمة حساب كا² لدلالة الفروق بين المستويين (المنخفض- المرتفع)، وكانت نتائج كل مقياس كالتالي:

1.3.8. مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

جدول(15): مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

ن=206

المحـــــــــــــاور			مستوى الضغط: منخفض	مستوى الضغط: مرتفع	كا²	الدلالة الإحصائية
قائمة أعراض الضغط	الأعراض النفسية	التكرار	88	118	4,369	0,037
		النسبة المئوية	42,72	57,28		
	الأعراض الفيزيولوجية	التكرار	143	63	31,068	0,001
		النسبة المئوية	69,42	30,58		
	الأعراض السلوكية	التكرار	96	110	0,951	0,329
		النسبة المئوية	46,60	53,40		
	الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط	التكرار	80	126	4,369	0,001
		النسبة المئوية	38,83	61,17		

يتضح من الجدول أن نسبة 61.17 % من أفراد العينة لديهم أعراض الضغط النفسي الواقعة في المجال المرتفع وهذا على الدرجة الكلية لقائمة (أعراض الضغط النفسي)، وكما نلاحـظ أن أفراد العينة لديهم أعرض نفسية بنسبة 57.28 %واقعة في المجال المرتفع للضغط، أما نسبة 53.40 % لديهم الأعراض السلوكية بمستوى مرتفع. ونجد نسبة 30.58% مـن لـديهم الأعـراض الفيزيولوجية واقعة في المجال المرتفع للضغط،ونستشف مما سبق أن أفراد العينـة تظهـر لـديهم الأعراض النفسية والسلوكية بشكل ملفت للانتباه مقارنة بالأعراض الفيزيولوجية.

ويظهر من تطبيق اختبار كا² على جميع محاور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فـروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 بين مختلف الأجوبة بالنسبة لكل محور مـن محـاور القائمة، ويستنتج من خلال ما سبق أن ظهور أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والسلوكية و

الفيزيولوجة لدى الرياضيين الناشئين ملفت للاهتمام مما يبرز أن الضغط الذي يشعر به الرياضيين الناشئين وصل إلى مستويات مرتفعة.

2.3.8. مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط النفسي:

جدول(16): مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

ن=206

المحـــــــــــــاور			مستوى الضغط		كا²	الدلالة الإحصائية
			منخفض	مرتفع		
قائمة مصادر الضغوط	واجبات وأحمال التدريب الرياضي	التكرار	106	100	31,068	0,676
		النسبة المئوية	51,46	48,54		
	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)	التكرار	55	151	0,951	0,001
		النسبة المئوية	26,70	73,30		
	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	التكرار	109	97	10,272	0,403
		النسبة المئوية	52,91	47,09		
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	التكرار	89	117	0,175	0,051
		النسبة المئوية	43,20	56,80		
	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	التكرار	41	165	44,738	0,001
		النسبة المئوية	19,90	80,10		
	الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغط	التكرار	70	136	0,699	0,001
		النسبة المئوية	33,98	66,02		

يتضح من الجدول السابق أن الرياضيين الناشئين يتعرضون لمستويات مرتفعة مـن الـضغط النفسي وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، حيث بلغ مستوى الضغط 0266, %.كما أن مستوى الضغط مرتفع بالنسبة لأفراد عينة البحث وهذا على- محور التنافس الرياضي- وكـذا- محـور الدراسة وإدارة الوقت.حيث بلغت نسبتهماعلى التوالي 73.30 % و 80.10% ويظهر من تطبيق اختبار كا² على جميع محاور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقائمة ككل ومحور التنافس الرياضي والدراسة وإدارة الوقت وهذا عند مستوى الدلالة 0.001،

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على ارتفاع مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي، وكذا تعرض الرياضيين الناشئين بمستوى مرتفع لمصادر الضغط النفسي، وهذا ما يدعم الفـرض القائل بتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

4.8. أثر متغير النشاط الرياضي(جماعي – فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي:

جدول(17) اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن =206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	الأنشطة الفردية			الأنشطة الجماعية			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	112	21,60	3,91	94	22,20	4,63	1,02	0,31
الأعراض الفيزيولوجية		7,71	2,00		7,91	2,08	0,74	0,46
الأعراض السلوكية		17,18	3,21		17,61	3,51	0,91	0,36
قائمة أعراض الضغط النفسي		46,48	7,62		47,72	8,55	1,10	0,27

يتبين من الجدول (17) أن قيمة ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لدى الرياضيين الناشئين باختلاف نوع النشاط الرياضي (جماعي – فردي) وذلك على قائمة أعراض الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين ومحاورها الثلاث، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في ظهور أعراض الضغط النفسي.

كما يتبين من الجدول اللاحق أن قيمة ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لدى الرياضيين الناشئين باختلاف نوع النشاط الرياضي (جماعي – فردي) وذلك على قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين ومحاورها الخمسة، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في التعرض لمصادر الضغط النفسي.

جدول(18): اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن=206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	رياضة فردية			رياضة جماعية			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
واجبات وأحمال التدريب الرياضي	112	20,12	4,49	94	19,96	4,48	0,24	0,81
التنافس الرياضي (قبل، أثناء و بعد المنافسة)		18,14	3,58		17,81	3,63	0,65	0,52
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة		13,41	2,99		13,74	2,65	-0,83	0,41
الجهاز الفني والإداري والجمهور		27,04	4,51		26,87	4,92	0,27	0,79
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى		17,54	3,32		16,73	3,47	1,70	0,09
قائمة مصادر الضغط النفسي		96,26	14,22		95,12	14,59	0,56	0,57

وبما أنه لا توجد فروق دالة عند مستوى (0.05) في أعراض ومصادر الضغط النفسي لدى النشء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي (جماعي – فردي)، لذلك يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي بين النشاطات الرياضية الجماعية والفردية.

5.8. أثر متغير سنوات الممارسة الرياضية على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

تم تقسيم أفراد العينة وفقا لسنوات الخبرة الرياضية إلى (أقل من 3 سنوات – من 3 إلى 5 سنوات – وأكثر من 5 سنوات).

وتم حساب اختبار تحليل التباين الأحادي Anova وذلك لدلالة الفروق في أعراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ل: (أقل من 3 سنوات – من3 إلى 5 سنوات – وأكثر من 5 سنوات)، وكذا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الرياضيين الناشئين على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس أعراض الضغط النفسي، وعلى المقاييس الفرعية الخمسة لمقياس مصادر الضغط النفسي.

وتبرز النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) أن قيم تحليل التباين غير دالة إحـصائيا عنـد مستوى دلالة 0.05 لدى الرياضيين الناشئين باختلاف سنوات الممارسة الرياضية (لأقل مـن 3 سنوات ومن3- 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات) وذلك على قائمة أعراض الـضغوط النفـسية ومحاورها الثلاث.

جدول(19) :اختبار تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين وفقا لسنوات الممارسة الرياضية.

ن=206

محاور القائمة / البيان الإحصائي	أقل من 3 سنوات ن=60		من 3إلى5 سنوات ن= 64		أكثر من 5 سنوات ن=82		دلالة الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	22,37	3,64	22,50	4,79	21,02	4,12	2,78	0,06
الأعراض الفيزيولوجية	7,78	2,15	7,67	2,10	7,91	1,91	0,26	0,77
الأعراض السلوكية	17,58	2,73	17,42	3,58	17,18	3,59	0,26	0,77
قائمة أعراض الضغط النفسي	47,73	6,92	47,59	8,99	46,12	8,07	0,90	0,41

وتبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول اللاحق رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات جميع الفئات (لأقل من 3 سنوات وأقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات) وذلك على قائمة مصادرالضغوط النفسية للرياضيين الناشـئين ومحاورها الخمسة.

جدول(20): اختبار تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين وفقا لسنوات الممارسة الرياضية.

ن= 206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	أقل من 3 سنوات ن=60		من 3إلى5 سنوات ن=64		أكثر من 5 سنوات ن=82		دلالة الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
واجبات وأحمال التدريب الرياضي	20,55	4,66	20,22	4,81	19,51	4,03	1,01	0,37
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)	17,72	3,33	18,16	3,57	17,99	3,84	0,23	0,79
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	13,88	2,91	13,83	3,08	13,20	2,47	1,38	0,25
الجهاز الفني والإداري والجمهور	27,07	5,05	27,84	4,91	26,16	4,25	2,34	0,10
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	16,87	3,82	17,78	3,30	16,74	3,16	1,87	0,16
قائمة مصادر الضغط النفسي	96,08	14,42	97,83	15,26	93,60	13,58	1,60	0,20

وبما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على قائمتي أعراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين بين مختلف سنوات الممارسة (الخبرة الرياضية)، يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي تعزى متغير سنوات الممارسة الرياضية (الخبرة الرياضية).

6.8. أثر متغير السن (14- 16) و (16- 18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.

تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة، ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الرياضيين الناشئين على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس أعراض الضغط النفسي، وعلى المقاييس الفرعية الخمسة لمقياس مصادر الضغط النفسي وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الناشئين.

وأشارت النتائج كما يوضحها الجدول اللاحق أن قيم "ت" دالة إحصائيا في محورالأعراض النفسية للضغط عند مستوى دلالة 0.01،و كذلك على قائمة أعراض الضغط النفسي ككل عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين الناشئين أعمار (14-16سنة) و(16-18 سنة) في كل من الأعراض النفسية للضغط وكذا القائمة ككل لصالح الرياضيين الناشئين أعمار (14-16سنة). بينما قيم "ت" غير دالة إحصائيا عند محوري الأعراض الفيزيولوجية والأعراض السلوكية.

جدول(21): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير السن بين(14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن= 206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	14 - 16 سنة العدد	14 - 16 سنة المتوسط الحسابي	14 - 16 سنة الانحراف المعياري	16-18 سنة العدد	16-18 سنة المتوسط الحسابي	16-18 سنة الانحراف المعياري	دلالة الفروق قيمة "ت"	دلالة الفروق مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	79	22,87	4,29	127	21,25	4,12	2,70	0,01
الأعراض الفيزيولوجية		7,99	2,17		7,69	1,94	1,04	0,30
الأعراض السلوكية		17,85	3,23		17,08	3,40	1,61	0,11
قائمة أعراض الضغط النفسي		48,71	8,25		46,02	7,79	2,36	0,02

جدول(22): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير السن بين (14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن= 206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	14- 16 سنة العدد	14- 16 سنة المتوسط الحسابي	14- 16 سنة الانحراف المعياري	16-18 سنة العدد	16-18 سنة المتوسط الحسابي	16-18 سنة الانحراف المعياري	دلالة الفروق قيمة "ت"	دلالة الفروق مستوى الدلالة
واجبات وأحمال التدريب الرياضي	79	20,47	4,60	127	19,76	4,39	1,10	0,27
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)		18,06	3,56		17,90	3,64	0,32	0,75
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة		13,89	2,76		13,41	2,83	1,19	0,24
الجهاز الفني والإداري والجمهور		27,34	4,34		26,70	4,96	0,95	0,35
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى		16,78	3,51		17,30	3,36	-1,05	0,29
قائمة مصادر الضغط النفسي		9654.	1390.		95,07	14,73	0,71	0,48

يتضح من الجدول (22) أن قيم "ت" غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 على كل محاور القائمة، وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة (مصادر الضغط النفسي)- مما يدل على عدم وجود فروق دالة بين الرياضيين الناشئين أعمار (14-16 سنة) و(16-18 سنة) في مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فـروق في مـستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين تعزى لمتغير العمر الزمني (14-16 سنة) و(16-18 سنة).

7.8. أثر متغير الجنس (ذكور – إناث) على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة. ويبين الجـدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الناشئين والناشئات على المقاييس الفرعيـة الثلاثة لمقياس أعراض الضغط النفسي، على المقاييس الفرعية الخمسة لمقياس مـصادر الـضغط النفسي، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الجنسين.

جدول(23): **اختبار(ت) لدلالة الفروق في متغير الجنس (ذكور– إناث) في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.**

ن= 206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	الذكور			الإناث			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	111	20,72	3,80	95	23,22	4,37	-4,39	0,001
الأعراض الفيزيولوجية		7,43	1,78		8,23	2,23	-2,81	0,01
الأعراض السلوكية		16,88	2,90		17,95	3,74	-2,25	0,03
قائمة أعراض الضغط النفسي		45,04	6,84		49,40	8,75	-3,94	0,001

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" دالة إحصائيا علىكل محاور القائمة وكذا الدرجـة الكلية للقائمة حيث نجد في محور الأعراض النفسية قيمة ت دالة إحصائيا عند مـستوى دلالـة 0.001, وفي محور الأعراض الفيزيولوجية قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 أما في الأعراض السلوكية فقيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة0.03 وفيما يخص الدرجة الكليـة للقائمة فإن قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,001 وهذا يعني وجود فروق عالية الدلالة بين الرياضيين الناشئين والناشئات لصالح الناشئات في ظهور أعراض الضغوط النفـسية علـى القائمة ككل ومحاورها الثلاث.

من خلال ما سبق يتبن أن هناك فروق جوهرية بين أفراد عينة الدراسة بـين الرياضـيين الناشئين والناشئات في أعراض الضغط (النفسية، الفيزيولوجية وكذا السلوكية) وذلـك عنـد

مستوى دلالة 0.001، بمتوسط حسابي 49.40، لصالح الناشئات مما يبين أن هذه الأعراض أكثـر ظهورا عند الإناث مقارنة بالذكور.

كما يتضح من الجدول (24) أن قيمة "ت" اختلفت دلالتها علىكل محاور القائمة حيـث نجد في كل من محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي؛ و اتجاهات الأسرة نحو الرياضة؛ ومحور الجهاز الفني والإداري والجمهور؛ والمحور الخامس- الدراسة، إدارة الوقت، متطلبـات الحيـاة الأخرى - قيمة ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين الناشئين والناشئات في مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بواجبـات وأحمال التدريب الرياضي و اتجاهات الأسرة نحو الرياضة وكذا الدراسة، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى.

جدول(24): اختبار(ت) لدلالة الفروق لمتغير الجنس (ناشئين – ناشئات) الفروق في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين باختلاف في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن= 206

البيان الإحصائي / محاور القائمة	الذكور			الإناث			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
واجبات وأحمال التدريب الرياضي	111	19,53	3,99	95	20,62	4,93	-1,72	0,09
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)		16,92	3,31		19,18	3,57	-4,71	0,001
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة		13,52	2,81		13,67	2,81	-0,38	0,70
الجهاز الفني والإداري والجمهور		26,74	4,62		27,19	4,87	-0,68	0,50
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى		16,85	3,13		17,40	3,72	-1,14	0,25
قائمة مصادر الضغط النفسي		93,56	13,44		98,06	15,16	-2,26	0,02

و أن قيمة "ت" دالة إحصائيا علىكل من المحور الثاني - التنافس الرياضي (قبل، أثنـاء، و بعد المنافسة)- عند مستوى دلالة 0.001، وكذا الدرجة الكلية للقائمة عند مستوى دلالة 0.02.

وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المتوسـطات الحـسابية للرياضـيين الناشـئين والناشئات، حيث بلغ المتوسط الحسابي في المحور الثاني - التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعـد المنافسة) 19.18 وبلغ المتوسط الحسابي على القائمة ككل98.06، حيث الناشئات أكثر عرضـة

للضغوط من الناشئين في الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية. و المحور الثاني المتعلق بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعد المنافسة)

يتبين مما سبق أن الناشئات يعانين من مصادر الضغوط النفسية أكثر من الرياضيين الناشئين وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، وخاصة المصدر المتعلق بالتنافس الرياضي(قبل، أثناء، و بعد المنافسة)، لذلك يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجـود فـروق في أعراض ومصادر الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين والناشئات.

8.8. أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغط النفسي، وكذا متوسط الرتب لكل بند من بنود المحور لمعرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي.

جدول(25): متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين.

ن=206

رقم المحور	محاور قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة المحور	كا²	مستوى الدلالة
1	واجبات وأحمال التدريب الرياضي	2,59	5	119,17	0,001
2	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)	3,52	1		
3	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	2,64	4		
4	الجهاز الفني والإداري والجمهور	2,75	3		
5	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	3,50	2		

يتضح من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 3,52 عند محور التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافـسة)، وبلغ أدنى متوسط رتب 2,59 عند محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي.

ويظهر من تطبيق اختباركا² على جميع محاور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحـصائية عند مستوى (0.001) فيما يخص أهمية وتأثير عوامل الضغط النفسي للنشء الرياضي.

كما يستشف من خلال العرض السابق أن محور التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافـسة) يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية بالنسبة للنشء الرياضي، يليـه محـور الدراسـة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى، وفي المرتبة الثالثة يأتي الجهاز الفني والإداري والجمهور،ثم في المرتبـة

الرابعة يأتي محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، وأخيرا وفي المرتبة الخامسة واجبات وأحمال التـدريب الرياضي.

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للرياضيين الناشئين ويمكن ترتيب المحاور الخمس حسب الأهمية والتأثير وذلـك من خلال متوسط الرتب لمحاور القائمة كالتالي:

1. التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة).
2. الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى.
3. الجهاز الفني والإداري والجمهور.
4. اتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
5. واجبات وأحمال التدريب الرياضي.

1.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور المنافسة الرياضية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على محور المنافسة الرياضية عند مستوى دلالة 0.001.بين مختلف إمكانيات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود المحور الثاني.

جدول (26) متوسطات الرتب لبنود محور المنافسة الرياضية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور المنافسة الرياضية	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
3	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.	33,87	4	6,33	1
4	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.	28,17	27	5,32	7
8	أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي و إمكانياتي.	22,62	50	4,29	10
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.	25,54	36	4,75	9
16	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.	31,78	14	5,97	4
21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.	29,18	23	5,53	6
28	من الصعب أن أعود لحياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.	30,42	19	5,73	5
34	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة لاهتمامي الزائد بالمنافسة.	32,08	10	6,04	3
40	مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.	32,51	8	6,14	2
41	يختل توازني عند اقتراب المنافسة	25,96	33	4,89	8

ويتضح من خلال الجدول السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب للبنود محـور المنافـسة الرياضية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.33 عند البند: أشعر بالقلق من عدم مقـدرتي علـى الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحـور؛ والرتبة 04 على المقياس ككل.وبلغ أدنى متوسط للرتب 4.29 عند العبارة: أعتقد أن المطلـوب مني في المنافسة يفوق قدراتي و إمكانياتي؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 50 على المقياس(مصادر الضغوط النفسية) المتكون من 55 بند

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على الرياضيين الناشئين هـي كالتالي:

- شعور الكثير من الناشئين بالقلق بسبب عدم مقدرتم على الأداء بـصورة جيـدة في المنافسات الهامة.
- يؤكد الكثير من الناشئين أن مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البـدني والنفـسي الـذي يبذلونه.
- خوف العديد من الناشئين وتوترهم نتيجة لاهتمامهم الزائد بالمنافسة.
- شعور الكثير من الناشئين بالقلق من الصعب السيطرة عليه في المنافسة.

8.8 .2. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:

قمنا بحساب متوسط الرتب لبنود محور المنافسة الرياضية على الدرجـة الكليـة للمحـور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هنـاك فـروق ذات دلالـة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على المحور الخامس - عنـد مستوى دلالة 0.001.بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود المحور الخامس؛كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (27) متوسطات الرتب لبنود محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
10	تراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب.	31,52	15	5,05	6
19	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	31,85	13	5,06	5
24	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.	34,84	2	5,61	1
31	لا أملك الوقت للاستماع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	32,93	7	5,31	3
32	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر و عدم التركيز في الدراسة	28,19	26	4,42	8
38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.	31,11	17	4,92	7
9	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.	25,20	40	3,99	9
49	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.	33,63	5	5,34	2
50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.	33,09	6	5,30	4

يتبين من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب للبنود محور الدراسـة وإدارة الوقـت ومتطلبات الحياة الأخرى، حيث بلغ أعلى متوسط رتب بلغ أعلى متوسط رتب 5.61 عند البند: انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 02 على المقياس ككل.وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.99 عند البند : أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة علـى المحور والرتبة 40 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على الرياضيين الناشئين هـي كالتالي:

- انتظام الرياضيين في التدريب يجعلهم يسهرون لإنجاز الواجبات المدرسية

- صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.

- لا يتملك الكثير من الناشئين الوقت للاستماع مع أصدقائهم وذلـك لوفـائهم بواجبـات التدريب.

- معاناة النشء من الاضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم يـستطيعوا إنجازها في الرياضة والدراسة.

3.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

قمنا بحساب متوسط الرتب لبنود محور الجهاز الفني والإداري على الدرجة الكلية للمحـور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هنـاك فـروق ذات دلالـة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على المحور الرابع عند مستوى دلالة 0.001. بين مختلف وإمكانات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنـود المحـور الرابع؛كمـا يوضحها الجدول الموالي:

الذي يتبين من خلاله أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لبنود محور الجهاز الفني والإداري، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 10.62 عند البند: المدرب هو الذي يـضع الأهـداف ويتخـذ القرارات؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأولى على مستوى المحور وعلى المقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط للرتب 1.26 البند : أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور وما قبل الأخيرة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول(28) متوسطات الرتب لبنود محور الجهاز الفني والإداري على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور الجهاز الفني والإداري	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
9	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.	21,80	54	6,12	15
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة	25,52	37	7,06	12

23	جهاز التدريب لا يراعي ظروفي الخاصة " الدراسة، الامتحانات الإصابة...الخ"	26,79	30	7,37	10
30	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.	23,69	48	6,55	13
36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.	28,29	25	7,78	9
37	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.	31,90	11	8,80	3
42	عندما افشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.	32,21	9	8,79	4
43	يقيمني جهاز التدريب والآخرون على نتيجة المنافسة فقط.	26,20	31	7,25	11
47	المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.	38,54	1	10,62	1
48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	29,82	22	8,22	8
51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.	31,18	16	8,57	6
52	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.	30,97	18	8,58	5
53	يعاقبني المدرب عندما اقصر في أي واجب من واجبات التدريب.	29,92	20	8,25	7
54	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة.	23,91	46	6,52	14
55	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.	34,53	3	9,52	2

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور الجهاز الفني والإداري تأثيرا على الرياضيين الناشئين هي كالتالي:

- أن المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات النهائية دون إشراك الرياضيين.
- اعتقاد الرياضيين بأن الرياضة التي يمارسونا لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.
- أن الجميع يطالبون النشء بالفوز في المباريات بأي وسيلة.
- عندما يفشل الرياضيين لا يستطيعون مقابلة جهاز التدريب والزملاء.
- يزداد شعور الناشئين بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.
- شعورالكثير من الناشئين بالضيق عندما يتحسن أداء زملائهم عنهم.

4.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

قمنا بحساب متوسط الرتب لبنود محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة على الدرجـة الكليـة للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية؛ وذلـك بتطبيـق اختبـار فريـدمن (Friedman Test) كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(29) متوسطات الرتب لبنود محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند
5	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.	23,92	45	5,11	3
6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	20,28	55	4,50	9
17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	21,82	53	4,72	8
22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة	27,22	28	5,65	1
29	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب	22,50	51	4,82	6
35	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	25,52	38	5,34	2
44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها	23,84	47	5,07	4
45	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة.	23,27	49	4,99	5
46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد	22,16	52	4,81	7

بلغ أعلى متوسط رتب في محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة 5.65 عند البند: تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 28 على المقياس ككل. وبلغ البند: أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي أدنى متوسط للرتب بقيمة: 4.50؛ وقد احتل الرتبة الأخيرة على مقياس مصادر الضغوط النفسية أيضا.

وعليه نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا لمحور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة هي:

- تحفظ الوالدين لاشتراك أبناهم في المنافسة نتيجة خوفهم عليهم من الإصابة.
- لا يتلقى النشء أي تشجيع من أفراد الأسرة إلا في حالة الفوز.
- اعتقاد الوالدين أن ممارسة الرياضة تضيع الوقت وتسبب الفشل لأبنائهم في الدراسة.
- عدم اهتمام الوالدين بالتعرف على مدى تقدم مستوى أبنائهم في الرياضة.

5.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور واجبات وأحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريـدمن (Friedman Test)كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(30) متوسطات الرتب لبنود محور واجبات وأحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور واجبات وأحمال التدريب	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند
1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب	25,36	39	6,22	8
2	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	24,96	42	6,13	9
7	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب.	24,99	41	6,12	10
11	حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	24,11	44	5,92	12
12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب	25,88	34	6,34	6
13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها.	28,99	24	7,05	3
15	أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه.	25,73	35	6,29	7
20	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانضمام في التدريب	27,08	29	6,53	4
25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي.	24,94	43	6,12	11
26	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	25,97	32	6,35	5
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.	31,86	12	7,68	1
33	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	29,85	21	7,24	2

بلغ أعلى متوسط رتب في محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة 7.68 عند البند: عدم تنـوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 12 على المقيـاس ككـل. وكانت رتبة البند: حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معـه، الأخـيرة علـى مستوي المحور، واحتل الرتبة 44 على مقياس مصادر الضغوط النفسية أيضا.

وعليه نجد أن أكثر عوامل محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة تأثيرا على الرياضيين الناشئين هي:

- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفس الناشئ الملل وعدم الرغبة في التدريب.
- حاجة الرياضي الناشئ إلى راحة طويلة بين وحدات التدريب للاستعادة الشفاء والاسترخاء.
- اعتقاد الناشئ أن مستوى أدائه في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي يتمناها.
- افتقاد النشء إلى من يشجعهم ويثير اهتمامهم نحو الانضمام إلى التدريب.
- شعور الكثير من الناشئين بالإرهاق في حياتهم الخاصة بسبب انتظامهم في التدريب.

9.8 أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة أعراض الضغط النفسي، وكذا متوسط الرتب لكل بند من بنود المحور لمعرفة أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين.

جدول (31): متوسط الرتب لمحاور قائمة أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

ن=206

رقم المحور	محاور قائمة أعراض الضغط النفسي	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة المحور	كا2	مستوى الدلالة
1	الأعراض النفسية	2,17	1	36.45	0,001
2	الأعراض الفيزيولوجية	1,74	3		
3	الأعراض السلوكية	2,09	2		

بلغ محور الأعراض النفسية الرتبة الأولى على قائمة أعراض الضغط النفسي بمتوسـط 2.17؛ يليه محور الأعراض السلوكية بمتوسط رتب 2.09؛ وأخيرا محور الأعراض الفيزيولوجية.

ونستشف مما سبق إلى اختلاف مؤشرات الضغط النفسي من حيث ظهورها وأهميتها بالنسبة للرياضيين الناشئين ويمكن ترتيب المحاور الثلاث حسب الأهمية في الظهور وذلك كالتالي:

1. الأعراض النفسية 2. الأعراض السلوكية. 3. الأعراض الفيزيولوجة.

1.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط النفسية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور الأعراض النفسية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (FriedmanTest)كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(32) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض النفسية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور الأعراض النفسية	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند
1	الشعور بالملل وعدم الرغبة في التدريب	14,94	14	6,66	10
2	الخمول الحركي والميل للتثاؤب	14,64	17	6,50	11
3	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	17,19	3	7,64	2

4	ضعف الثقة في النفس	13,84	22	6,13	13
5	القابلية للاستثارة	17,00	5	7,58	4
6	الخوف من الفشل	17,91	2	8,03	1
7	الشعور بالذنب والتقصير	16,07	6	7,11	5
9	زيادة الحساسية تجاه النقد	15,47	12	6,86	8
10	الشعور بالخوف من المنافس	15,08	13	6,73	9
14	الخوف من الهزيمة	15,78	8	7,01	6
16	عدم الرضا عن مردودي في الفريق	17,16	4	7,64	3
25	الشعور بعدم الكفاءة	14,03	19	6,22	12
26	الشعور بعدم السيطرة	15,57	10	6,88	7

تبرز النتائج الموضحة في الجدول أن أعلى متوسط رتب 8.03 كان للمؤشر الخـوف مـن الفشل؛ وقد احتل هذا البند الرتبة الثانية على مقياس أعراض الضغوط النفسية من حيث الأهمية والظهور لدى أفراد العينة، وبلغ أدنى متوسط رتب 6.13 عند العرض: ضعف الثقة في الـنفس؛ ونفس البند احتل الرتبة 22 على المقياس.

وعليه فإن الأعراض النفسية التي تساعد في تشخيص الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشين هي:

- الخوف من الفشل المتعلق بالدراسة أو المنافسة الرياضية للرياضيين الناشئين.
- تشتت انتباه الكثير من الرياضيين الناشئين وعدم قدرتم على التركيز.س
- عدم الرضا عن المردود في الفريق بالنسبة للنشء الرياضي.
- ضعف ثقتهم في أنفسهم.
- القابلية للاستثارة بالنسبة للرياضيين الناشئين.
- الشعور بالذنب والتقصير في ما قدمه النشء سواء في المنافسة أو فيما يتعلق بالدراسة.

2.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط السلوكية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور الأعراض السلوكية على الدرجـة الكليـة للمحـور والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test)كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(33) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض السلوكية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور الأعراض السلوكية	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
8	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	13,79	23	5,72	7
11	سرعة النرفزة مع " المدرب –الزملاء- المنافس "	15,50	11	6,36	3
13	اللجوء للدفاع بدل الهجوم	18,41	1	5,42	10
15	السلوك العدواني تجاه الآخرين	12,95	28	5,72	8
17	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب	13,73	24	6,47	2
18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	15,66	9	6,00	5
19	زيادة في أخطاء الأداء	14,42	18	6,13	4
20	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي	14,68	16	5,77	6
27	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية	13,93	20	5,39	11
28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب والمنافسة	12,90	29	5,53	9
29	الرغبة في الانسحاب من الفريق	13,23	26	7,50	1

تبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول السابق أن أول العرض الـذي تـصدر قائمـة المؤشرات السلوكية كان الرغبة في الانسحاب من الفريق بمتوسط رتب 7.50، وكـان مؤشـر الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية في آخر الترتيب بمتوسط رتب 5.39.

وعليه فإن الأعراض السلوكية الأكثر ظهورا التي تساعد في تشخيص الضغط النفسي لـدى الرياضيين الناشين والتي أفرزتا المعالجة الإحصائية هي:

- الرغبة في الانسحاب من الفريق.
- عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب.
- سرعة النرفزة مع الآخرين.
- زيادة في أخطاء الأداء.
- عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء.
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي.

3.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط الفيزيولوجية الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور الأعراض الفيزيولوجية على الدرجة الكلية للمحـور والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test)كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(34) متوسطات الرتب لبنود محور الأعراض الفيزيولوجية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=206

رقم البند	بنود محور الأعراض الفيزيولوجية	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
12	نوبات من الدوار (الدوخة)	13,03	27	2,81	5
21	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب	13,89	21	2,94	3
22	ارتفاع معدل النبض وقت الراحة	14,71	15	3,07	2
23	الشكوى من التعب والألم العضلي	15,85	7	3,28	1
24	زيادة في معدلات الشكوى من الأمراض	13,66	25	2,90	4

تبين النتائج المعروضة في الجدول أن أعلى متوسط رتب 3.28 وكان للعرض الشكوى من التعب والألم العضلي؛ وقد احتل هذا البند الرتبة السابعة على مقياس أعراض الضغوط النفـسية من حيث الأهمية والظهور لدى أفراد العينة، يليه ارتفاع معدل النبض وقت الراحة ثم تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب و زيادة في معدلات الشكوى من الأمراض، وبلـغ أدنى متوسط رتب 6.13 عند العرض: نوبات من الدوار (الدوخة)؛ ونفس البند احتل الرتبـة 27 على المقياس.

الفصل التاسع

مناقشة النتائج

الفصل التاسع:
مناقشة النتائج

1.9.تمهيد:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته واستنادا للعرض السابق في البحث لمدى صحة فرضيات الدراسة في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، نسعى في هذا الجزء إلى تفسير النتائج المتوصل إليها ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها، وفي مايلي مناقشة نتائج الدراسة.

2.9. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي:

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى 66,02% واقعة في المال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لقائمة (مصادر الضغوط النفسية)، وهذا يبين أن النشء أكثر شعورا بالضغوط النفسية ويرجع السبب في ذلك إلى عدة عوامل كتلك المتعلقة بالتدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية، واتجاهات الأسرة نحو ممارسة النشء للرياضة وما يرتبط بعلاقة النشء بالجهاز الفني والإداري والجمهور والزملاء من الرفاق وما يرتبط بالدراسة وإدارة الوقت وكذا متطلبات الحياة الأخرى.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى تعرض النشء الرياضي لضغوط عالية متعلقة بعدة عوامل حيث تشير دراسة موراي 1998 إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي ويطلق عليه الاحتراق لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط (موراي John F.Murray, 1998 ص 9).

كما أشارت دراسة أسامة راتب 2001 إلى تزايد مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين الناشئين والتي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغط ومن أهم هذه المصادر:

- الارتفاع المبالغ فيه في أحمال التدريب.
- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضي.
- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.

- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية.
- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعبين.
- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أيضا إلى ظهور أعـراض (مؤشـرات) الـضغط النفـسية والفيزيولوجية والسلوكية لدى الرياضيين الناشئين والتي يستدل بها عن وجود الضغط النفـسي حيث أن نسبة 61.17 % من أفراد العينة لديهم أعراض الضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط النفسي واقع في المجال المرتفع، وهذه النسبة ملفتة للاهتمام ممـا يـبرز أن الضغط الذي يشعر به الرياضيين الناشئين وصل إلى مستويات مرتفعة. وعليه فقـد تحقـق مـا حاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

3.9. أثـر اخـتلاف الـنشاط الرياضـي(جمـاعي - فـردي) لـدى الـنشء على مـستويات الضغط النفسي :

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق في مصادر وأعراض الضغط النفسي بـين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية على كـل المحـاور الثلاث لقائمة أعراض الضغط النفسي والمحاور الخمسة لقائمة مصادر الضغط النفسي ونستشف مما سبق أن أعراض ومصادر الضغط النفسي للممارسين لأنشطة الفردية تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية،

وعليه تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة كل من، زاريتـسكي Zaritsky؛ وسوكول - Sokol؛ وفيفان - Vivan 1992، إلى عدم وجود فروق بين الرياضيين في مـصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة. (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 179).

إلا أن نتائج دراستنا تختلف مع ما توصل إليه أسامة الأصفر1999 في دراسته عن وجود فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية في مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريب الرياضي واتجاهات الأسرة نحو الرياضة ومصادر الضغوط النفـسية المرتبطـة بـإدارة الوقـت ومتطلبات النشء الرياضي وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة (أسامة الأصفر 1999ص.129).

4.9. أثر تباين سنوات الممارسة الرياضية لدى النشء على مستويات الضغط النفسي :

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الرياضيين الناشئين في أعـراض ومـصادر الضغوط النفسية وفقا لسنوات الممارسة الرياضية، لـ :(أقل من 03 سنوات - مـن 03 إلى 05 سنوات - أكثر من 05 سنوات).

أي أن الرياضيين الناشئين بمختلف سنوات الممارسة (الخبرة الرياضية) يعانون تقريبا مـن نفس مصادر وأعراض الضغط النفسي، ونستشف مما سبق أن جميع مصادر الضغط النفسي تمثل مصدرا هاما للرياضيين الناشئين باختلاف سنوات الممارسة الرياضية ولديهم تقريبا نفس أعراض الضغوط النفسية.

وتؤكد دراسة (ساب وهيبنستركر 1978). أن حوالي 37% من النشء الكبار، و24% من النشء الأصغر سنا لديهم الرغبة في الانسحاب. بسبب الضغوط النفسية التي تواجههم (سـاب وهيبنستركر 1978ص.142)

كما أشار(أسامة راتب 1997) في دراسته إلى أن في السنوات الحديثة تـشير الـدلائل إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب في تدريب الناشئين أوفي تدريب المستوى العالي.وفي حالة زيادة الحمل الذي يؤديه الرياضي أثناء التدريب والحياة اليومية (الدراسة - متطلبـات الحيـاة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء حمل التدريب ليصبح الرياضي تحت ضغوط عالية، وقـد تؤدي به إلى الاحتراق النفسي ثم الانسحاب من الرياضة. (أسامة راتب 1997 أ ص.12)

وقد توصلت دراسة كل من زاريتسكي Zaritsky؛ وسوكول - Sokol؛ وفيفان - Vivan 1992 أن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكبر. (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص178).

كذلك لم تطابق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصل إليه (أسامة الأصفر1999) في دراسته أنـه توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي واتجاهـات الأسـرة نحـو الرياضة وكذلك العوامل المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت وهذا وفقا لسنوات الممارسة الرياضية بالنسبة للممارسين الجدد والذين عندهم خبرة رياضية. (أسامة الأصفر 1999ص125).

ونستشف مما سبق ومن الدراسات السابقة أن الممارسين الجدد يتعرضون لضغوط أكبر من الذين لديهم خبرة ممارسة أكبر بخلاف ما توصلت إليه دراستنا أن الرياضيين الناشئين للفئات العمرية (أقل من 3سنوات - من 3 سنوات إلى 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) يتعرضون لنفس أعراض الضغط النفسي تقريبا وتمثل لهم جميع عوامل الضغط النفسي مصادر هامة وهذا رغم الفروق في مدة الممارسة.

وقد نرجع السبب إلى نقص الخبرة الكافية رغم الأقدمية في الممارسة الرياضية وكذلك لعدم قدرتهم على مواجهة هذه العوامل الضاغطة لنقص الأساليب الملائمة في مواجهة الضغوط (عدم قدرتهم على إدارة الضغوط وكيفية التعامل معها)كذلك ربما ومن بين الأسباب الهامة الأخرى هو عدم تحقيق نتائج رياضية كبيرة ووضع أهداف تفوق قدراتهم وإمكانياتهم في التدريب والمنافسات الرياضية وخوفهم الزائد من الفشل مما يسبب لهم ضغوط شديدة.

وقد تتعدد الأسباب كتلك التي تتعلق باتجاهات الأسرة ومطالبتهم بتحقيق الفوز، وكذا الجهاز الفني والإداري الذي يحرمهم من المحفزات والمكافئات المادية في حالة عدم تحققهم لنتائج رياضية مرضية مما يسبب لهم ضغوطا كبيرة تؤثر بالسلب على دراستهم ومتطلبات الحياة الأخرى ...الخ.

ويدعم ما سبق ما توصلت إليه دراسة هارليك وآخرون 2000 في نيوزيلاند - New Zealand. أن ضغط وتأثير الآباء كان له علاقة هامة في مستوى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الناشئين لرياضة التنس، وقد خرجت الدراسة بتوصيات واقتراحات عملية وهي أهمية تحسين خبرات لاعبي التنس الناشئين. (هارليك وآخرون 2000 ص 36).

وتبين كذلك دراسة ميني 1986 التي أجريت في أستراليا - وانبلي Wembley - Australia إلى الدور الهام الذي يلعبه (المدرب - الإداري) في فهم وإدارة الضغط النفسي في الرياضات الصغرى عند الناشئين (ميني 1986.ص 56).

5.9. أثر متغير السن (14 - 16 و 16 - 18 سنة) في اختلاف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عن وجود فروق بين الرياضيين الناشئين أعمار (14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة). في أعراض الضغط النفسي وذلك على محور الأعراض النفسية وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة وهذا يدل أن الرياضيين الناشئين الصغار تظهر لديهم أعرض الضغط أكثر من النشء الأكبر سنا وخاصة المتعلقة بالأعراض النفسية مقارنة بالأعراض الفيزيولوجية والسلوكية.

وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين الناشئين أعمار(14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة) في مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسة الرياضية واتجاهات الأسرة نحو الرياضة وعلاقة الناشئين بالجهاز الفني والإداري والزملاء والجمهور والدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى، ونستنتج مما سبق أن كل هذه العوامل النفسية تمثل مصادر هامة لجميع أفراد العينة مع اختلاف سنهم (ناشئين كبار - ناشئين صغار). وعند مقارنة نتائج هذه الدراسة بنتائج بعض الدراسات السابقة نجد:

أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع ما أشارت إليه دراسة سنجر 1986 التي نفت وجود أي علاقة بين متغير السن ومستويات الاحتراق النفسي. (رضا مسعودي 2003 ص 156).

وتبين دراسة زاريتسكي Zaritsky؛ سوكول - Sokol؛ فيفان - Vivan 1992 أن أهم مصادر الضغوط النفسية للنشء الرياضي هي: (عدم القدرة على إدراك الوقت - عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية - الدراسة الأكاديمية - الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية) (زاريتسكي وسوكولن، فيفان.1992.ص 179).

ويؤكد ما سبق أسامة راتب 1997 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي هي عدم قدرة الناشئ التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى (أسامة راتب 1997 ب ص.31).

ونختلف في دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من تايلورTaylor ودانيال Daniel، ولايت Laith وبروك Burthe 1990 أن الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الأكبر سنا. (تايلور وآخرون 1990.ص 50).

وتشير نتائج دراسة أورليك Orlick1974 إلى وجود اختلاف في عوامل وأسباب انسحاب النشء من الرياضة تبعا لمتغير العمر السني، ومن ذلك أقل من 10 سنوات السبب الرئيسي

لانسحابم يرجع إلى عدم توفر فرصة اللعب، كذلك خبرات النجاح والفشل. أما النشء الأكثر من 10سنوات فقد أظهرت النتائج أن لديهم مصادر ضـغوط متعـددة ومتداخلـة (أورليـك 1974.ص 27).

يمكن تفسير ما توصلت إليه الدراسة الحالية في عدم وجود فروق بين الرياضيين الناشئين في عوامل الضغط النفسي والتي تمثل مصادر كبيرة وهامة لهم مع اختلاف أعمارهم الزمنية. حيث تشير الدلائل إلى أن برامج التدريب تشهد زيادة كبيرة في أحمـال التـدريب سـواء بالنـسبة للرياضيين الأصغر سنا أو الأكبر سنا ربما تفوق قدراتهم في بعض الأحيان مما يتسبب في الزيـادة في التعب وبالتالي تصبح تمثل تحديات صحية؛ هذا ونجد أن هاتين المرحلتين من العمر (14 - 16 سنة) ومن(16 - 18 سنة) هامة بالنسبة للناشئين من حيث الدراسة فنجد فيها المرحلة المتوسطة وكذلك المرحلة الثانوية مما يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة.

ونظرا لأهمية المرحلتين العمريتين فإن الناشئ لا يمتلك القدرة على تنظيم أوقـات الدراسـة والتدريب، وتزداد هذه المشكلة مع فترة الامتحانات أو المنافسات وكذلك مع انتشار ظـاهرة الدروس الخصوصية مما يجعل الناشئ تحت الضغوط باستمرار (الدراسة، الدروس الخـصوصية، التدريب، الامتحانات، والمنافسات الرياضية).

وفي الأخير يمكن القول أنه لا يوجد اختلاف في التعرض لمصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين من (14 - 16 سنة) و(16 - 18 سنة)، لكن توجد فروق في نمط الاستجابة لهـا، وهذا ما يجعل الأصغر سنا أكثر تعرضا لأعراض الضغط النفسي.

6.9. أثر متغير الجنس (ناشئين - ناشئات) على مستويات الضغط النفسي:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق بين الجنسين (الناشئين والناشئات) في أعراض الضغوط النفسية وذلك على المحاور الثلاث وكذا الدرجة الكليـة للقائمـة حيـث كـشفت التحليلات الإحصائية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بشكل أكبر لدى الناشئات مقارنة بالناشئين، حيث بدا الناشئات أكثر تأثرا بالـضغوط النفـسية مقارنـة بالناشئين وقد يفسر ذلك بعدم قدرهن على تحمل عوامل الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها

وبالتالي ظهور الأعراض (المؤشرات) لديهن أكثر مقارنة بالناشئين الذين لديهم قدرة على ضبط عوامل الضغط.

وأظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئات والناشئين في مـصادر الضغوط النفسية المرتبطة بحمل التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية (قبل - أثناء - بعد) وكذا الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى لصالح الناشئات. بينما المصادر المتعلقة باتجاهات الأسرة والجهاز الفني والإداري فلا توجد فروق بين الناشئين والناشئات فكليهما يمثلان مصادر هامة بالنسبة لهم.

ويمكن القول أن أحمال التدريب الرياضي والمنافسة الرياضـية والدراسـة وإدارة الوقـت ومتطلبات الحياة الأخرى تمثل مصادر ضغوط نفسية هامة وكبيرة بالنسبة للرياضيات الناشـئات مقارنة بالرياضيين الناشئين.

ويدعم ما سبق ما أشارت إليه دراسة، زاريتسكي Zaritsky؛ سـوكول Sokol؛ فيفـان - Vivan 1992 أن الطالبات لديهن ضـغوط أكثـر مـن الطـلاب (زاريتـسكي وسـوكول فيفان.1992ص 78).

ويمكن تفسير ذلك أن الناشئات لديهن ضغوط أكثر متعلقة بأحمـال التـدريب مقارنـة بالناشئين قد يرجع السبب إلى التعب البدني والانفعالي وعدم الشعور بالتقدم في المستوى كنتيجة للتدريب الزائد Over Training؛ وتمثل المنافسات الرياضية مصادر ضغوط كبيرة ربمـا بـسبب قلقهن وخوفهن الشديد من الفشل في تحقيق المكسب أو كنتيجة للخبرات السابقة.أما الضغوط المتعلقة بالدراسة وإدارة الوقت هو عدم قدرتن على التوفيق بين التدريب والدراسة ومتطلبـات الحياة الأخرى.

7.9. أهم عوامل الضغط النفسي وأكثرها تأثيرا على النشء الرياضي.

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضـيين الناشئين وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها وذلك على أفراد العينة كمـا توضـحها الجـداول من(24حتى 29) والجدول(24) يوضح أهمية عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على النشء الرياضي حسب الترتيب التالي: حيث جاء مصدر الضغط المتعلق بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعـد المنافسة) في المرتبة الأولى ثم تليه العوامل المرتبطة بالدراسة، إدارة الوقـت، متطلبـات الحيـاة

الأخرى، وفي المرتبة الثالثة تأتي المصادر المتعلقة بالجهاز الفني والإداري والجمهور، ثم في المرتبة الرابعة تأتي اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، وأخيرا واجبات وأحمال التدريب الرياضي.

1. التنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعد المنافسة).
2. الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى.
3. الجهاز الفني والإداري والجمهور.
4. اتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
5. واجبات وأحمال التدريب الرياضي.

1.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية :

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن ضغوط المنافسة تتصدر عوامل الضغط من حيث درجة الشدة والأهمية لدى النشء الرياضي(عينة البحث)، ومن أكثر بنود المحور أهمية ما يلي:

- شعور الكثير من الناشئين بالقلق بسبب عدم مقدرتم على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة
- يؤكد الكثير من الناشئين أن مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه.
- خوف العديد من الناشئين وتوترهم نتيجة لاهتمامهم الزائد بالمنافسة.
- شعور الكثير من الناشئين بالقلق الذي من الصعب السيطرة عليه في المنافسة.
- عدم تقبل العديد من الناشئين الهزيمة وصعوبة العودة إلى الحياة الطبيعية بعد المنافسة الرياضية
- يصعب علي الكثير من الناشئين التحكم في انفعالاتم تجاه أخطاء الآخرين.

ويؤكد ذلك أسامة راتب 1999 أن الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة المكثفة للناشئ يمكن أن تؤدي إلى القلق الزائد الغير الصحي، وتنقص من قيمة وفائدة الممارسة الرياضية للناشئ كمصدر استمتاع واستمرار الناشئ تحت هذه الضغوط لفترات طويلة قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي، واختيار الناشئ التحول إلى رياضة أخرى، أو الانسحاب من الرياضة أو الاستمرار في الممارسة مع نقص فاعلية الإنجاز وان النشء في هذه الحالة ينظر إلى الرياضة من منظور ضيق هو

المكسب والخسارة فقط، وذلك يمثل مصدر للتهديد وتدني قيمة الذات والذي يسبب مستويات عالية من الضغوط (أسامة راتب 1999 ج ص391 - 392).

ويشير أسامة الأصفر 1999 في دراسته إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالمنافسة الرياضية هو القلق الزائد قبل المنافسة، الخوف من الفشل، مكافأة الفوز المنتظرة لا تساوي الجهد الذي يبذلونه في المنافسة، الخوف من الإصابات الرياضية (أسامة الأصفر 1999 ص 120).

وتؤكد دراسة كل من فونتاني Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M - لوبـو Lupo.C - مارتيلي Martelli.D - مافي Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998، أن أهم مصادر الضغوط النفسية للمنتخب الوطني للناشئين للكرة الطائرة في ايطاليا بروما تحديـدا مرتبط بالمنافسة الرياضية (فونتاني وآخرون 1998 ص 25).

وتشير دراسة تيرني Tierney 1988 إلى وجود ثلاثة مصادر رئيسية تسبب الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين هي عدم قدرة النشء على تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها في المسابقة، أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه، الخوف من الفشل(تيرني 1988.ص 9).

وأشارت دراسة كروكر Crocker 1989 إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية عند الناشئين لفريق الكرة الطائرة Juniors في بطولة كندا هي ضغوط متعلقة بالمنافسات الرياضية. (كروكـر 1989.ص 204).

وتبين دراسة جولد .Gould؛ بتلشكوف. Petlichkoff 1988 أن المصارعين الناشئين يعانون من درجة عالية من قلق المنافسة وينظرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعدم الاستمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذواتم يكون عادة منخفضا (جولد وبتشكوف 1988.ص 64).

وتشير دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 إلى أن أسباب الاحتراق النفـسي لـدى الرياضيين الناشئين يرجع إلى زيادة الشعور بالخوف من الفشل في المنافسات الرياضية.

وتشير دراسة كلافورا Klavora.P - 1975 إلى أن أهم مصدر للـضغط النفـسي بالنـسبة للرياضيين الناشئين والأكابر في المدارس العليا لكرة القدم والسلة في شمال أمريكا متعلق بأهميـة المنافسة الرياضية (كلافورا 1975.ص 149).

كذلك تشير دراسة أورليك؛ Orlic.T.D1974 أن أهم مـصادر الـضغوط الـتي أدت إلى انسحاب النشئ من الرياضة هي التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز). (أورليـك 1974.ص 27).

كما تشير دراسة لارسون Larsson.G - ؛ كـوك Cook.C.A - ؛ سـتارن Starrin.B - 1988 أن أهم مصادر الضغوط النفسية لفريق النخبة السويدي لرياضة الغولف .Golf بفلنـدا - Finland هو الإدراك والتقدير السلبي للرياضيين لظروف المنافسة (لارسون وآخرون 1988ص 23).

2.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:

ويأتي هذا المصدر في المرتبة الثانية من حيث درجة التأثير والأهمية للضغوط النفـسية لـدى النشء الرياضي ويمكن ذكر أهم الضغوط المتعلقة بذا المحور فيما يلي:

- انتظام الرياضيين في التدريب يجعلهم يسهرون لإنجاز الواجبات المدرسية
- صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.
- لا يتملك الكثير من الناشئين الوقت للاستماع مع أصدقائهم وذلك لوفائهم بواجبـات التدريب.
- معاناة النشء من الاضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة الـتفكير في الأشـياء الـتي لم يستطيعوا إنجازها في الرياضة والدراسة
- اضطرار الناشئين لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.
- تراكم الواجبات المدرسية نتيجة الانتظام في التدريب بالنسبة للنشء.

نجد أن أهم مصادر الضغوط هي تلك التي تتعلق بعدم كفاية الوقـت وإدارتـه والمتعلقـة بالدراسة والنجاح والتفوق الدراسي والخوف من الفشل وهذا لأهمية الدراسة بالنـسبة للـنشء والتي تتطلب مجهود كبير خاصة في هذه المرحلة - مرحلة المتوسط والانتقال إلى مرحلة الثانوي وأهمية هذه الأخيرة في الأقسام النهائية (التحضير لشهادة البكالوريا) وما يتعلـق بالتـدريب والانتظام فيه وأهمية المنافسات بالنسبة لهم، حيث يضطر النشء إلي إنجاز الواجبات في أوقـات متأخرة من الليل أو التغيب المستمر عن التدريب لإنجاز مالم يـستطع إنجـازه مـن واجبـات مدرسية.كل هذا يؤدي إلى أعباء بدنية ونفسية تفوق قدرات النشء الرياضي.

ونتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب 1997 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هو عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحيـاة الأخـرى (أسـامة راتـب 1997أص31).

ويؤكد ذلك أسامة الأصفر في دراسته 1999 أن أهم مصادر الـضغوط النفـسية للـنشء الرياضي تتعلق بعدم التوفيق بين واجبات الدراسة وما يرتبط با مـن امتحانـات وتحـضيرات ومتطلبات التدريب وما يرتبط به من التعب البدني وكذلك المنافسات الرياضية التي تتطلب المزيد من الوقت والجهد. (أسامة الأصفر 1999 ص124).

وتبين دراسة زاريتسكي Zaritsky؛ سوكول - Sokol؛ فيفـان - Vivan 1992 أن أهـم مصادر الضغوط هي عدم القدرة على إدراك الوقت - عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعيـة والدراسة الأكاديمية.الخوف من الفشل في المنافـسة الرياضـية أو الامتحانـات الأكاديميـة. (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 178).

وتشير دراسة سـاب وهيبنـستركر؛ Sapp.M - et Haubenstricker.J - 1978 أن رغبتهم الرياضيين الناشئين في الانسحاب ليس لخبرات سلبية، ولكن لأن لديهم اهتمامات أخرى (سـاب وهيبنستركر 1978ص 145).

كما تشير دراسة محمد عبد العاطي 1998 أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين هي الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت (أسامة الأصفر 1990.ص 42)

3.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

ويأتي هذا المصدر في المرتبة الثالثة من حيث الترتيب والأهمية وأكثر تسببا في إحداث الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي ويمكن تفسيرها كما يلي:

- أن المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات النهائية دون إشراك الرياضيين.
- اعتقاد الرياضيين بأن الرياضة التي يمارسونا لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.
- أن الجميع يطالبون النشء بالفوز في المباريات بأي وسيلة.
- عندما يفشل الرياضيون لايستطعون مقابلة جهاز التدريب والزملاء.
- يزداد شعور الناشئين بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.

- شعورالكثير من الناشئين بالضيق عندما يتحسن أداء زملائهم عنهم.
- يعاقب المدرب الناشئين عندما يقصرون في أي واجب من واجبات التدريب.
- أن جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من اهتمامهم باللاعبين.

ونتفق في دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة أسامة الأصفر 1999 في البيئة العربية أن أهم مصادر الضغوط للناشئين والتي تحتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية هي:

- مطالبة الجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق الرياضيين بالفوز في المباراة بأي وسيلة
- الأساليب السلبية للمدرب تجاه اللاعبين
- أن اللاعب الناشئ يعتقد أن المدرب لا يستطيع أن يتقدم بمستواه في الرياضة التي يمارسها (أسامة الأصفر 1999.ص167).

ويدعم ما سبق ما أشار إليه أسامة راتب 1999 أن التدريب الرياضي في جوهره نوع من الاتصال، حيث أن كل فعل يقوم به الجهاز الفني والإداري يتطلب الاتصال مع الآخرين والحقيقة أن المدرب الناجح له القدرة الجيدة على الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح ذلك عندما نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالبا إلى ضعف مهارتم في الاتصال مع اللاعبين أكثر من ضعفهم كفاءتم الفنية والبد نية (أسامة راتب ج ص.31)

هذا وتؤكد دراسة ميني .P - Meaney 1986 على الدور الهام الذي يلعبه (المدرب - الإداري) في فهم وإدارة الضغط النفسي في الرياضات الصغرى عند الناشئين في (أستراليا - ومبلي.Australia - Wembley) (ميني 1986.ص 49)

ويرى سيلفا Silva. 1990 أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي الإحباط الناتج من محاولة إرضاء الآخرين (المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور) (سلفا.1990.ص 20).

ويشير محمد حسن علاوي 1998 أن أهم مصادر الضغوط النفسية التي تقع على اللاعب والمرتبطة بالمدرب هو أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب ومطالبة الجهاز الفني والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته. (حسن علاوي 1998أ ص.26)

وتبرز دراسة كلاس بنجامين Bengamin وديفد 1997David أن من أهم مصادر الضغوط لدى اللاعبين هي تلك المرتبطة بأهمية الآخرين(مثل: الزملاء. المدرب. الآباء. الإداري.

الحكام.الخ). أي أنم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم في المنافسة وأن أحد مصادر الضغوط الهامة للرياضيين تأتي نتيجة لاستجابات الجمهور وتقدير الذات. (جيمس بنجامين.1997.ص 35).

كما يؤكد دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 على أن الاتصال بين المدرب واللاعب مهارة ذات أهمية كبيرة يجب أن يتميز با المدرب كأن يكون موضع ثقة اللاعبين، تجنب الأسلوب السلبي، الاهتمام بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين والاستماع الجيد لهم واستعمال مهارات الاتصال الجيدة في التعامل مع اللاعبين (مورجان وآخرون 1987ص 107)

وتدعم ما سبق دراسة حسن أبو عبدة 1993 أن النقد السلبي من المدرب للاعب يؤدي إلى زيادة كبيرة في سمة القلق لدى اللاعب ومن ثم زيادة مصادر الضغوط النفسية. (حسن أبو عبدة 1993 ص).

4.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

ويأتي هذا المصدر في المرتبة الرابعة من حيث درجة الشدة والأهمية للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي ويمكن تفسيرها كما يلي:

- تحفظ الوالدين لاشتراك أبناهم في المنافسة نتيجة خوفهم عليهم من الإصابة.
- لا يتلقى النشء أي تشجيع من أفراد الأسرة إلا في حالة الفوز.
- اعتقاد الوالدين أن ممارسة الرياضة تضيع الوقت وتسبب الفشل لأبنائهم في الدراسة.
- عدم اهتمام الوالدين بالتعرف على مدى تقدم مستوى أبنائهم في الرياضة.
- مواجهة النقد والتعليق القاسي من أفراد الأسرة عند فشل النشء في المنافسة الرياضية.
- لا يستطيع الوالدين تقديم المساعدات اللازمة لأبنائهم لاستمرارهم في التدريب.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه أسامة الأصفر في دراسته في البيئة العربية 1999 أن النشء الرياضي يعاني من ضغوط نفسية نتيجة لاتجاهات أفراد الأسرة نحو الرياضة مثل:

- الاعتقاد الخاطئ للوالدين بأن الممارسة الرياضية تضيع الوقت وتسبب الفشل في الدراسة.
- وخوفهم الشديد وتحفظهم في اشتراك أبنائهم في المنافسات الرياضية.
- والاهتمام الزائد بالمكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة.
- ممارسة النشء للرياضة إرضاء لوالديه (أسامة الأصفر 1999 ص126).

ويؤكد هذا مع ما أشار إليه هارليك M - Harlick ومك كنزي MC. Kenzie 2000 بأن ضغط الآباء كان له علاقة هامة في حدوث الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الناشئين لرياضة التنس في نيوزيلاند New - Zealand، ومدى تأثير هؤلاء الآباء على إشراك أبنائهم ومن بين مصادر الضغط كذلك عدم تحقيق المتعة للنشء عند الممارسة.(هارليك وآخرون 2000 ص36)

وكذلك تشير دراسة توماس Thomas ورايدك Raedeke 1997 أن الرياضيين يكونون أكثر تأثرا بالضغوط وأكثر عرضة للاحتراق إذا كانت ممارستهم للرياضة لأسباب ترتبط بالإجبار من جانب أفراد الأسرة. (توماس ورايدك 1997.ص 369).

هذا وأكدت دراسة إسكان لون Scanlon T.K؛ لويس وايت Lewth waite.R 1988 أن الرياضيين الناشئين لرياضة المصارعة كان أداؤهم منخفضا في (البطولات النهائية للمصارعة) وكانوا أقل استمتاعا بالمشاركة نتيجة لضغوط خارجية من الآباء لاستمرارهم في الممارسة (إسكان لون وآخرون 1988.ص 48).

وتبرز دراسة جيفلا بونتا Bonita. Gevla 1991 أن الاحتراق النفسي يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية اجتماعية للاعبين. إضافة إلى الخبرات الشخصية السابقة. ومدى أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنسبة لأفراد الأسرة. (جفلا بونتا 1991.ص 80).

ويؤكد هذا محمد عبد العاطي 1998 في البيئة العربية أن من بين أهم الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وتؤثر على مستوى أدائهم وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق - ضغوط مرتبطة بنص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين (أسامة الأصفر. 1999.ص 126).

5.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي:

و هو المصدر الذي جاء في المرتبة الخامسة من حيث درجة الشدة والأهمية للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي ويمكن تفسيرها كما يلي:

- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفس الناشئ الملل وعدم الرغبة في التدريب.
- حاجة الرياضي الناشئ إلى راحة طويلة بين وحدات التدريب للاستعادة الشفاء والاسترخاء
- اعتقاد الناشئ أن مستوى أدائه في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي يتمناها.

- افتقاد النشء إلى من يشجعهم ويثير اهتمامهم نحو الانضمام إلى التدريب.

- شعورالكثير من الناشئين بالإرهاق في حياتم الخاصة بسبب انتظامهم في التدريب.

ويدعم هذا ما أشارت إليه دراسة فولـب وكيـل؛ Volp.A et Kiel.U 1987 إلى أهميـة استخدام الأساليب الملائمة لنقص مصادر الضغوط المرتبطة بمواقف التدريب التي تواجه السباحين (فولب وكيل 1987.ص 375).

وتوضح دراسة وينبورج غولد Gould & weinberg 1995 أن الرياضيين يتعرضون لضغوط نفسية نتيجة للتدريب الزائد والاستجابة السلبية تجاه التدريب (وينبورج وجولد 1993.ص 38).

وتؤكد دراسة مورجان Morgan W.P وآخرون 1988 أن ارتفاع شدة حمل التدريب تـؤثر سلبا على اضطراب الحالة المزاجية، وعدم التكيف النفسي للسباحين (مورجان وآخرون 1988ص 408).

وتوضح دراسة تارا tara وجيري Gary وكينث Kenneth 1991 أن مـن بـين مـصادر الضغوط التي تواجه رياضيي النخبة القمة هي ضغوط التدريب الزائد (تارا وآخرون 1991ص 113).

وتبرز دراسة ملك فرسون؛ Mc. Pherson.B وآخرون 1980 أن من أهم مصادر الـضغوط التي يتعرض لها السباحون الناشئون في كندا، والتي قد تؤدي إلى انسحابم من ممارسة الرياضـة هي عدم شعورهم بالتقدم في المستوى. (ملك فرسون وآخرون 1980ص 475).

وتوضح دراسة أسامة الأصفر 1999 أن أهم مصادر الضغوط تتعلق بـ: حمل التدريب التي تفوق قدرات الناشئ ولا يستطيع التكيف معه (أسامة الأصفر 1999 ص.119)

ويشير أسامة راتب إلى ما سبق أن تعرض الناشئ لضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمـال التدريب الرياضي نتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط ويحدث عدم الرغبة في التـدريب وتقـل الدافعية عنده والحماس وبالتالي تظهر عنده أعراض التدريب الزائد Over Training (أسامة راتـب 1997 ص 18).

ونختلف في دراستنا إلى ما أشارت إليه دراسة جيل - Gill؛ وهند رسـون - Henderson؛ بار جمان - Pargman 1995 أن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد احتلت المرتبـة الأولى مـن حيث درجة الأهمية (جيل وآخرون 1995.ص 24).

8.9. أهم أعراض الضغط ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

بعد أن لاحظنا من خلال نتائج الدراسة الحالية تنوع مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين الناشئين والتي تمثل ضغوط هامة وكبيرة بالنسبة لهم، سنحاول في هذا الجانب من الدراسة التعرف على جملة الآثار والاستجابات التي تحدثها الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين.

ويمكن ترتيب محاور مقياس أعراض الضغوط النفسية حسب أهمية ظهورها لدى الرياضيين الناشئين وذلك كما يلي:

حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الأعراض النفسية تأتي في المرتبة الأولى من حيث ظهورها لدى النشء الرياضي ثم تليها الأعراض السلوكية وأخيرا الوظيفية (الفيزيولوجية).

حيث يشير حسن علاوي 1998 إلى أن الأعراض لا تظهر دفعة واحدة، إذ غالبا ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء، ثم يلي ذلك الأعراض الوظيفية وكذا الأعراض السلوكية والمرتبطة بالأداء وقدرات الرياضي، والأعراض السالفة الذكر تشكل العلامات الواضحة التي تسهل على المدرب الرياضي ملاحظتها والتي يكثر ظهورها عند اللاعبين في حالة الإجهاد أو تعرضهم لضغوط نفسية عالية (حسن علاوي 1998[أ] ص 23).

كما يبين أسامة راتب أن الأعراض النفسية تمثل أهمية كبيرة لتشخيص التدريب الزائد والاحتراق النفسي وخاصة أن الأعراض الفيزيولوجية وحدها لا تكفي بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين اللاعبين فضلا على أنا تظهر عادة في مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتا في التشخيص (أسامة راتب 2001.ص 257).

1.8.9. أهم الأعراض النفسية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا المحور إلى مدى ظهور الأعراض النفسية للضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين بسبب تعرضهم لمختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض النفسية التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

- ☜ الخوف من الفشل المتعلق بالدراسة أو المنافسة الرياضية للرياضيين الناشئين.
- ☜ تشتت انتباه الكثير من الرياضيين الناشئين وعدم قدرتم على التركيز.
- ☜ عدم الرضا عن المردود في الفريق بالنسبة للنشء الرياضي.
- ☜ ضعف ثقتهم في أنفسهم.

☜ القابلية للاستثارة بالنسبة للرياضيين الناشئين.

☜ الشعور بالذنب والتقصير في ما قدمه النشء سواء في المنافسة أو فيما يتعلق بالدراسة.

وتؤكد دراسة تيرني؛ Tierney 1988 أن أهم أعراض الضغوط النفسية لـدى الرياضـيين الناشئين هي الخوف من الفشل (تيرني 1988.ص 14).

ويشير إلى هذا جولد وبتشكوف 1988 في دراستهما إلىأن الناشئين الذين يتميزون بدرجة عالية من حيث قلق المنافسة ينظرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعـدم الاسـتمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذواتم يكون عادة منخفضا (جولد وبتشكوف 1988.ص 64).

2.8.9. أهم الأعراض السلوكية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

سنحاول من خلال ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية عرض وتحليل نتائج هذا المحور إلى مدى ظهور الأعراض السلوكية للضغط لدى الرياضيين الناشئين بسبب تعرضهم لمختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض السلوكية التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

☜ الرغبة في الانسحاب من الفريق

☜ عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب

☜ سرعة النرفزة مع الآخرين.

☜ زيادة في أخطاء الأداء

☜ عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء

☜ عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي

وتشير إلى ما سبق دراسة تيرني؛ Tierney 1988 أن أهم أعراض الضغوط السلوكية لـدى الرياضيين الناشئين هي عدم قدرة النشء الرياضي على تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها في المسابقة (تيرني 1988.ص 14).

وتبين دراسة مورجان W.P Morgan وآخرون 1988 أن ارتفاع شدة حمل التدريب تـؤثر سلبا على اضطراب الحالة المزاجية، وعدم التكيف النفسي للسباحين (مورجان وآخرون 1988.ص 20)

كذلك تشير دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 إلى زيـادة الاسـتجابات الـسلبية للناشئ نحو نفسه والتدريب والآخرين. وانخفاض معدل الإنجاز (مورجان وآخرون 1987.ص 114).

وهذا ما تشير إليه دراسة ساب وهيبنستركر؛ Sapp.M - et Haubenstricker.J - 1978 أن نسبة عالية من النشء عبروا عن عدم رغبتهم في الاستمرار في رياضتهم الموسم القـادم بـسبب للضغوط النفسية التي تواجههم. (ساب وهيبنستركر 1978ص 142).

3.8.9. أهم الأعراض الفيزيولوجية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا المحور إلى مدى ظهور الأعـراض الفيزيولوجيـة للضغط لدى الرياضيين الناشئين بسبب تعرضهم لمختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض الفيزيولوجية التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

- ☜ الشكوى من التعب والألم العضلي.
- ☜ ارتفاع معدل النبض وقت الراحة.
- ☜ تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب.
- ☜ زيادة في معدلات الشكوى من الأمراض.

وتظهر هذه الأعراض عند الزيادة في مصادر الضغوط المتعلقة بأحمـال التـدريب الزائـد والمنافسة وعدم التوفيق بين كل هذا ومتطلبات الدراسة والأشياء الأخرى.

ويشير أسامة راتب 1997 إلى ما سبق أن تعرض الناشئ لضغوط نفسية مرتبطة بواجبـات وأحمال التدريب الرياضي نتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط ويحدث عدم الرغبة في التـدريب وتقل الدافعية عنده والحماس وبالتالي تظهر عنده أعراض التـدريب الزائـد Over Training) أسامة راتب (1997 ب ص 18.21).

خاتمة البحث

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي لديهم باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين (النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس) على قائمة أعراض الضغط النفسي وقائمة مصادر الضغط النفسي؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى النشء الرياضي وأعراض الضغط ومؤشراته الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة والاستعانة بقائمة مصادر الضغوط النفسية لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 206 ناشئ وناشئة ينتمون إلى مختلف أندية الجزائر العاصمة، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

أولا: يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما تظهر لديه بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية. مما يدل على وقوع النشء الرياضي تحت وطأة الضغوط النفسية وعدم قدرته على التكيف معها.

ثانيا: عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية على قائمة أعراض الضغط النفسي وقائمة مصادر الضغط النفسي.

ثالثا: يعاني الرياضيين الناشئين باختلاف سنوات الممارسة الرياضية إلى نفس مستويات الضغط النفسي، ويتعرضون بنفس المستوى لمصادر الضغط، كما تظهر لديهم أعراض الضغوط بشكل متماثل.

رابعا: تظهر أعراض الضغط النفسي وخصوصا الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سنا (14 - 16 سنة)، مقارنة بالناشئين الأكبر سنا (16 - 18 سنة)، في حين يتعرض الرياضيين الناشئين بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي.

خامسا: توجد فروق بين الناشئين والناشئات في أعراض الضغوط النفسية، حيث أشـارت نتائج الدراسة الحالية إلى ظهور أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجيـة والـسلوكية بشكل أكبر لدى الناشئات مقارنة بالناشئين، وكذلك توصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر تعرضا من الذكور لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بحمل التدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية (قبل - أثناء - بعد)، وكذا الضغوط النفسية المتعلقة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى.

سادسا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعـددة للـضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الـضغط النفسي هي:

- ☜ أن المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.
- ☜ انتظام الناشئ في التدريب يجعله يسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.
- ☜ الرياضة التي يمارسها الرياضي الناشئ لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.
- ☜ شعور الناشئ بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.
- ☜ يجد الرياضي صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.
- ☜ معانات الناشئ من اضطرا بات في النوم بسبب كثرة التفكير في الأشياء التي لم يستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.
- ☜ عدم كفاية الوقت بالنسبة للناشئ للاستمتاع مع أصدقائه وذلـك وفـاءًا لواجبـات التدريب.
- ☜ يعتقد الرياضي الناشئ أن مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذله.
- ☜ عندما يفشل الرياضي في المنافسة فإنه يشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء.
- ☜ شعور الرياضي الناشئ بالخوف والتوتر نتيجة لاهتمامه الزائد بالمنافسة.
- ☜ مطالبة الجميع الناشئ بالفوز في المباراة بأي وسيلة.
- ☜ عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل.

سابعا: كشفت نتائج الدراسة الحالية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية بشكل كبير لدى الرياضيين الناشئين تليها الأعراض السلوكية ثم الفيزيولوجية؛ وأن أكثر الأعراض ظهورا هي:

- الخوف من الفشل.
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.
- عدم الرضا عن مردودي في الفريق.
- الشكوى من التعب والألم العضلي.
- اللجوء للدفاع بدل الهجوم.
- الشعور بالذنب والتقصير.
- الخوف من الهزيمة.
- عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء.
- سرعة النرفزة مع " المدرب - الزملاء - المنافس.
- ارتفاع معدل النبض وقت الراحة.
- الشعور بعدم السيطرة.

الاقتراحات والتوصيات

بناءا على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها؛ المدرب والإداري والمهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين الناشئين، على النحو التالي:

أولاً - توعية وتحسيس المسئولين عن الصحة النفسية والقائمين على الرعاية النفسية للناشئين الرياضيين من (أولياء أمور - المدربين - الإداريين) بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته وظهور جملة من الأعراض (المؤشرات) والاستجابات النفسية والسلوكية وكذا الفيزيولوجية المرتبطة بالضغوط، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

ثانياً: تخطيط برامج التدريب بطرق علمية، وإدخال أساليب الإثارة والتشويق وتشجيع النشء الرياضي على مواصلة التدريب، و مع الأخذ بعين الاعتبار قدرات وإمكانيات النشء وعدم تعارضها مع الأهداف المسطرة. ومراعاة فترات الراحة والاسترجاع الكافية بين حصص التدريب.

ثالثا: التركيز على الأداء بدل التركيز على المكسب فقط، ووضع أهداف واقعية تتناسب وقدرات النشء الرياضي، ومكافأتم ماديا ومعنويا على أي تقدم يحرزونه.

رابعا: عدم ضغط الوالدين على الأبناء في اختيار الأنشطة الرياضية، وتقديم المساعدة لهم وتقدير الجهد الذي يبذلونه ومشاركتهم خبرات النجاح والفشل، وكذا تحمل الآباء المسؤولية مع المدرب والإداري لإنجاح البرنامج التدريبي.

خامساً: تدعيم الاتصال بين المدرب والجهاز الفني واللاعبين وعدم التفريق في أسلوب التعامل مع اللاعبين وإشراكهم في وضع الأهداف واتخاذ القرارات.، وتعويد النشء الرياضي على التفكير الايجابي، وتجنب التفكير السلبي في المنافسات الرياضية.

ومراعاة ظروفهم من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مـع ظـروف حياته الدراسية والامتحانات ومتطلبات الحياة الأخرى الخ).

سادساً: تعليم النشء الرياضي المهارات النفسية وتثبيتها كـ: (الاسترخاء، والتصور العقلي) من أجل الأداء الأمثل، واكتساب هذه المهارات تقلل مـن الـضغوط النفـسية وتخفض من التوتر والقلق.

سابعاً: زيادة مهارات التفاعل الوجداني في برامج التدريب وذلك عن طريق العائـد النفسي، الذي يرفع من معنويات الرياضي الناشئ ويزيد من صلابته النفسية في مواجهـة مختلف الضغوط النفسية.

ثامناً: ضرورة الاهتمام بالتوجيه والاختيار في الـال الرياضي، مع الرعايـة الكاملـة للرياضيين الناشئين صحيا ونفسيا وبدنيا واجتماعيا يقلل من الضغوط النفسية.

تاسعاً: إعداد برامج ودورات تدريبية للرياضيين في كيفيـة التعامـل أو مواجهـة الضغوط التي تعوق مشوارهم الرياضي والدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلميـة للتغلب عليها.

وتستثير الدراسة الحالية عددا من التوصيات والتساؤلات التي تتطلب المزيد من الدراسة والبحث مستقبلا وأهمها:

1. أثر الضغوط النفسية على الأداء الرياضي لدى الرياضيين الناشئين ورياضي المستوى العالي
2. الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب والقلق لدى الرياضيين الناشئين ورياضي المستوى العالي.
3. العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الناشئين.
4. مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي.
5. دراسة ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مختلف الرياضات على حدا للرياضيين.
6. إدراك الضغوط النفسية وعلاقته بالانسحاب من الرياضة لدى الرياضيين الناشئين.
7. الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية، مصادرها؛تأثيرها؛ وكيفية التعامل معها لدى النشء الرياضي ورياضي المستوى العالي.
8. وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستويات الضغط النفسي، وأعراضه المختلفة.
9. إدارة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها لدى الرياضيين.
10. اقتراح برامج علاجية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من الرياضيين.

المراجع

قائمة المراجع العربية

1. أحمد محمد عبد الخالق **(1998)**: الصدمة النفسية، **مطبوعات جامعة الكويت،** مجلس **النشر العلمي، الكويت .**
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (**2002**):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، **طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.**
3. ارزوق .ف (**1997**): الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري ' استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي .**مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس جامعة الجزائر** .
4. أسامة عبد الظاهر (**1999**): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، **مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة.**
5. أسامة كامل راتب (**2001**):الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . **دار الفكر العربي القاهرة.**
6. أسامة كامل راتب (**1999**أ):المنافسة للنشء الرياضي .(الاختبارات النفسية والاجتماعية): **سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية العدد 25 دار الفكر العربي القاهرة .**
7. أسامة كامل راتب (**1999** ب): المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، إصدار **الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي مدارس الإصدار الأول ، القاهرة.**
8. أسامة كامل راتب (**1999**ج): النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق): **دار الفكر العربي القاهرة .**
9. أسامة كامل راتب (**1997** أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. **دار الفكر العربي القاهرة**

10. أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي **دار الفكر العربي القاهرة.**

11. أسامة كامل راتب (1997 ج):الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور . **دار الفكر العربي القاهرة.**

12. أسامة كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة، **دار الفكر العربي، القاهرة.**

13. جان بنجامين ستورا (1997):الإجهاد أسبابه علاجه، **ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات , بيروت لبنان .**

14. حسن أبو عبدة (1993): دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشىء كرة القدم، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان .**

15. حسن حريم (1997):السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، **دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .**

16. ديفد فونتانا (1994): الضغوط النفسية . **ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .**

17. رضا مسعودى (2003): الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته، **مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس . جامعة الجزائر .**

18. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، **طبعة 1عمان الأردن .**

19. صلاح الدين محمود علام (1993):الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. **دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ا لقاهرة**

20. طوالبة محمد عبد الرحمان (1999): *مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أربد والمفرق وعلجون وجرش،* مؤته للبحوث والدراسات، **المجلد 14، العدد 02، الأردن.**

21. عبد الستار إبراهيم (1998):الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، **سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب الكويت .**

22. علي عسكر (2000):ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، **دار الكتاب الحديث الكويت .**

23. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، **مجلة الملك سعود. م 13 العلوم الإدارية ص 71.الرياض .**

24. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس . **دار العلم للملايين بيروت .**

25. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية الطبعة **1** عمان الأردن **. دار الفكر العربي القاهرة .**

26. لطفي محمد راشد (1992):نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، **مجلة الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة الرياض السعودية .**

27. محمد الزعبي / عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، **دار وائل للنشر، الأردن.**

28. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، **دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.**

29. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، **طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .**

30. محمد حسن علاوي (1998ب): سيكولوجية الإصابة الرياضية، **دار الكتاب للنشر، القاهرة .**

31. محمد حسن علاوي (1992):سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة **7**، دار المعارف، القاهرة.

32. محمد حسن علاوي /محمد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، **دار الفكر العربي القاهرة**

33. محمد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في ا الال الرياضي، **دار الفكر العربي، القاهرة .**

34. مقدم عبد الحفيظ(1993):الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، **ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.**

35. الموسوي حسن (1998):الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمـة النفـسية .دراسـة عامليه، **الة التربوية الد 12 العدد07.**

36. موسى اللوزي (1999):التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، **دار وائل للطباعـة والنشر الأردن**

37. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998):ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتـا . **معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.**

قائمة المراجع الأجنبية

1. *Benjainin james, J, David Collins (1997): Self I'rcsentational Sources of Competitive Stress During Performance. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol.I9, Mar.,PP. 17-35.*

2. *Cox .T. (1986) stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London*

3. *Crocker –P-R-E (1989) : Evaluating stress management training under competition conditions . International – journal –of sport psychology – (Rome) 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.*

4. *fierney, j.,(1988): Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel Pressure, and How should they and their Coaches deal with it'? Swimming Technique, 4,9-14.*

5. *Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,and coping a theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*

6. *Fontani,-G; Bonifazi,-M; Lupo,-C; Martelli,-G; Maffei,-D; Cameli,-S; Polidori,-F, (1998) : Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes.Coaching-and-sport-science-journal-(Rome) 3(1), 1998, 25-27, .*

7. *Gevla.B.,Jeme.l., (1991): Qualitative Investigation into Psychosocial Factors Underlying Bumout in Youth Sport. Dissertation Abstracts International, Feb.,52. 1003, P. 5508.*

8. Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995): the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psycology, 10, 4_ 26

9. Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.

10. Gould,-D; Tuffey,-S; Udry,-E; Loehr,-J,(1996): Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: analyse qualitative.) .Sport-psychologist-(Champaign,-III.) 10(4), Dec 1996, 341-366.

11. Gould,-D; Udry,-E; Tuffey,-S; Loehr,-J,(1996) : Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment ("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: une evaluation quantitative psychologique.). Sport-psychologist-(Champaign,-III.) 10(4), Dec 1996, 322-340.

12. Grazianie.et al.(1998):Organizations: behavior, structure, and process, Illinois: Irwin

13. Harlick,-M; McKenzie,-A ,(2000) : Burnout in junior tennis: a research report. New-Zealand-journal-of-sports-medicine-(Auckland,-N.Z.) 28(2), Winter 2000, 36-39, .

14. john F.Murray,Ph.D.,(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, PP. 2-3.

15. Klavora,-P (1975) : Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in

pre –competition anxiety research .In proceedings – conference –North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,pennsylvania state University, May 16-18 ,1976 ; Univrsity park, Pa , pennsylvania state University ;1975,p :141-149,.

16. *Larsson ,-G ;Cook, -C-A ; Starrin, -B (1988) : A time and cost efficient stress inoculation training program for athletes : a stady of junior golfers . Scandinavian -journal –of –sports –sciences –(Helsinki ,-Finland) 10(1) ,Dec 1988, 23-28.*

17. *MC-Pherson, B.,Marteniuk. R., Tihanyi, J., & Clork, W., 39- (1980): The Social System of Age Group Swimmers: The Perception of Swimmers, parents, and Coaches. Canadian Journal of Applied SportSciences, 5. 142-475.*

18. *Meaney ,-P (1986) : Sources , effects and management of competitive stress . Sport s – coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P : 44-49 ;56.*

19. *Meaney,-P ,(1986) : Sources, effects and management of competitive stress (Sources, effets et organisation du stress de competition.).Sports-coach-(Wembley,-Aust.) 9(4), 1986, 44-49;56.*

20. *Morgan,W.P.Brown,B.R -Raglin .L,S,O,Connor P.J.,&Ellickson KA(1987): Psychological Monitoring of Over 'training and Staleness. British Journal of sports Medicine 21 (3:107-114).*

21. *-Morgan, W. P., Costill, D.L., Flynn, M.G., RaslinJ.S., &O'Come,P.J. (1988):Mood Disturbances FollowingIncreased Training inSwimmers- Medicine and Science In Sports and Exercise,20,408-414.*

22. Orlick, T.D., (1974): The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency. Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. PP. 21-27.

23. Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : stress Coping ; les stratégies D ajustement à ladversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .

24. Sapp, M., Houbenstricker, J., ('1978): Motivation for Joining and Reasons for not Continuing Youth Sport Programs in Michigan American Alliana for Health,Physical Education, Recreation and Dance National Conférence, Kansis, Cky, Mo.

25. Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetices Publishers, 41-48

26. Seggar, JF; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997): A Measure of Stress for Athletic Performance, Percept.. Mot skills, Feb, 84: 1,227-36.

27. Silva, J.M (1990): Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 5-20.

28. stora J ;p (1991) : Le stress 1ere Edition ; puf paris.

29. Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza (1991): An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress. Journal of Sport & Exercise Psychology 13, 103-120.

30. Taylor,A.;Daniel, Leith, Burke(1990) : *Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials, Journal of` Sport Psychology,8,36-50.*

31. Tomas,D., Raedeke, L., (1997): Is Athlete Burnout more than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 19. Pr. 369-417.

32. Volp, A., & Keil, U.(1957): The Relationship Between Performance, Intention to Drop out, and Interpersonal Conflict In Swimmers. Journal of Sport Psychology, 9,358-375.

33. Zaritsky, Sockol, Vivian , (1992): Student - Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy,178.

الملاحق

ملحق رقم(01).

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

الأستاذ الفاضل : ....
الوظيفـــــة:.......................

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في بناء قائمة أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي .

عنـوان البـحــــــث : الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين أعراضها ومصادرها

الدرجـــــة العلميـــــة : درجة الماجستير .

المشـــــــــــــــرف: الأستاذ الدكتور / بوداود عبد اليمين .

الهدف من استطلاع الرأي : بناء قائمة أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

- **مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.**
- **إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنا إثراء المقياس.**
- **حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.**

ويقصد بأعراض الضغوط النفسية،المؤشرات الدالة على وجـود ضـغوط نفـسية لـدى الرياضيين الناشئين من خلال علاقاتم في المحيط الرياضي – المرتبطة بالتـدريب الرياضـي ،والمنافـسة الرياضية،والسمات الشخصية للناشىء، وصعوبة تنظيم الوقت ،وعلاقة الناشىء بالمحيطين به (المـدرب ،الإداري ،الزملاء ،الجمهور،الأسرة).

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة		
نادراً = درجة	أحياناً = درجتان	غالباً = ثلاث درجات

وتشمل القائمة المقترحة على ثلاث محاور هي :

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	الأعراض النفسية	**13**
المحور الثاني	الأعراض الوظيفية الفيزيولوجية	**05**
المحور الثالث	الأعراض السلوكية	**11**

وفي مايلي المحاور مع بنود القائمة المقترحة:

م	المحور الأول : يقصد به أهم الأعراض النفسية التي تظهر لدى الناشئين الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب					
01						
02	الخمول الحركي و الميل للتثاؤب					
02						
03	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز					
03						
04	ضعف الثقة في النفس					
04						
05	القابلية للإثارة					
05						
06	الخوف من الفشل					
06						
07	الشعور بالذنب و التقصير					
07						
08	الحساسية للنقد					
08						
09	الشعور بالخوف من المنافس					
09						
10	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين					
10						
11	عدم الرضا عن مردودي في الفريق					
11						
12	الشعور بعدم الكفاءة					
12						
13	الشعور بعدم السيطرة					
13						

م	المحور الثاني : ويقصد به أهم الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين الناشئين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة	
		غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة
14	نوبات من الدوار (الدوخة)					
14						

م	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
15	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب					
15						
16	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة					
16						
17	الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم					
17						
18	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض					
18						
م	المحور الثالث : ويقصد به أهم الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
19	إظهار مشاعر سلبية نحو الأجرين					
19						
20	سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس..					
20						
21	السلوك العدواني تجاه الأخر بن					
21						
22	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب					
22						
23	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء					
23						
24	الزيادة في أخطاء الأداء					
24						
25	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي					
25						
26	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية					
26						
27	اللجوء للدفاع بدل الهجوم					
27						
28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة					
28						
29	الرغبة في الانسحاب من الفريق					
29						

محاور وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم(02).

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

استمارة أعراض الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ

في إطار القيام بدراسة حول الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، ومن خلال خبرتكم في التعامل مع الناشئ الرياضي يرجى التكرم بتسجيل وكتابة ملاحظاتكم حول الأعراض والمؤشرات الدالة على وجود الضغوط النفسية.وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التالي:

ما هي الأعراض والعلامات الدالة على وجود ضغوط نفسية التي يمكن أن يتعرض لها الناشئ؟

مع كتابة البيانات التالية

الاسم:......................................(اختياري).

الصفة : مدرب ( )، إداري ( )، ولي أمر ( )، حكم ( )، لاعب ( ) .

الوظيفة:..

ومتاح لكم كتابة أي عدد ممكن من العبارات التي تعبر عن أعراض الضغوط النفسية، أو العلامات الدالة عن وجود الضغوط.

والعبارات المقترحة من وجهة نظركم هي:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم(3).

جامعة الجزائر
قسم التربية البدنية والرياضية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

استبيان

تحية طيبة وبعد :

في إطار القيام بدراسة حول المشاكل والصعوبات التي يتعرض لها الناشئ الرياضي، نرجو منك قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة (.) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا.

ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الأخر فيما يشعر به تجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم أن يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا.

الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة (.) واحدة أمام كل عبارة.

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك.

معلومات عامة:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ).

السن: ( ) سنة.

اسم النادي:

....

الرياضة الممارسة:

....

مدة الممارسة:

....

مقياس أعراض ومصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين:

إلى أي مدى تحدث لديك الأعراض التالية:	نادرا	أحيانا	غالبا
01. الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب			
02. الخمول الحركي و الميل للتثاؤب			
03. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز			
04. ضعف الثقة في النفس			
05. القابلية للإثارة			
06. الخوف من الفشل			
07. الشعور بالذنب و التقصير			
08. إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين			
09. الحساسية للنقد			
10. الشعور بالخوف من المنافس			
11. سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس			
12. نوبات من الدوار (الدوخة)..			
13. اللجوء للدفاع بدل الهجوم			
14. عدم الرضا عن مردودي في الفريق			
15. السلوك العدواني تجاه الأخر ين			
16. الخوف من الهزيمة(توقع الهزيمة)			
17. عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب			
18. عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء			
19. الزيادة في أخطاء الأداء			
20. عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي			
21. تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب			
22. ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة			
23. الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم			
24. زيادة معدلات الشكوى من الأمراض			
25. الشعور بعدم الكفاءة			
26. الشعور بعدم السيطرة			
27. لغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية			
28. فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة			
29. الرغبة في الانسحاب من الفريق			

العبـــــــارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01. أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب.			
02. تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب.			
03. أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.			
04. أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.			
05. يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.			
06. أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي.			
07. أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب.			
08. أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي و إمكانياتي.			
09. أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.			
10. تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب.			
11. حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه.			
12. تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب.			
13. أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها.			
14. تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.			
15. أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه.			
16. قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.			
17. أشترك في المنافسة رغم رفض والدي.			
18. جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة.			
19. أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.			
20. لا أجد من يشجعني ويثر اهتمامي نحو الانضمام في التدريب.			
21. يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.			
22. تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة.			
23. جهاز التدريب لا يراعي ظروفي الخاصة " الدراسة الامتحانات الإصابة...الخ"			
24. انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.			
25. تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي.			
26. أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.			
27. عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.			
28. من الصعب أن أعود لحياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.			
29. والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب .			
30. أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.			
31. لا أملك الوقت للاستماع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.			
32. الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر و عدم التركيز في الدراسة.			
33. أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء			

غالبا	أحيانا	نادرا	العبـــــارات
			34. أشعر بالخوف والتوتر نتيجة لاهتمامي الزائد بالمنافسة.
			35. يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.
			36. أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.
			37. يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.
			38. فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.
			39. أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.
			40. مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.
			41. يختل توازني عند اقتراب المنافسة.
			42. عندما افشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.
			43. يقيمني جهاز التدريب والآخرون على نتيجة المنافسة فقط.
			44. والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها.
			45. أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة.
			46. يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.
			47. المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.
			48. جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.
			49. أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.
			50. أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.
			51. أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.
			52. يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.
			53. يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب.
			54. أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة.
			55. الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.

الرجاء التأكد من أنكم أجبتم عن كل الأسئلة... وشكرا على تعاونكم.

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر